

الطبخ العربي

تعليمات

الفهرس

إرشادات عامة

معجم المفردات



دليلك إلى الطبخ العربي في...

- السلطات
- المقبلات
- المعجنات
- الحساء
- الأرز
- البقولات والحبوب

- الخضار
- الدجاج
- اللحم
- السمك
- المخللات
- الشراب

انهاء

معجم المفردات

الأرز
الأرضي شوكي
الباذنجان
البازيلاء
الباmياء
البايكنغ باودر
البرغل
البصل
البقدونس
البقلة
البهار
البهار الحلو
بيكاربونات الصودا
الثوم
الجزر
الجوز
جوزة الطيب
الحامض

الحبق
الحمص
الخس
الخل
الخيار
دبس الرمان
رقائق العجين
الزبدة
الزبيب
الزعتر الأخضر
الزعفران
الزنجبيل
زيت الزيتون
الزيت النباتي
الزيتون
السبانخ
السبع بهارات
السكر
السماق
السمسم
الشمندر

صلصة الطماطم
الصنوبر
الطحين
الطحينة
الطماطم
العدس
العسل
الفاصولياء البيضاء
الفستق الحلبي
الفطر
الفول
الفجل
الفلفل
الفلفل الحريف الأحمر
القرع
القرفة
القريدس
القنبيط
القهوة
الكاجو

كبش القرنفل
الكراث
الكرفس
الكراوية
الكركم
الكزبرة
الكستناء
الكسكس
الكمأة
الكمون
الكوسا
اللفت
اللوز
اللومي
ليمون أبو صفير
ماء الزهر
ماء الورد
المردكوش
مزيج الزعتر
المستكة
الملح الخشن

الملفوف
الملوخية
النشاء
النعناع
الهال
الهندباء
ورق الألومينيوم
ورق العنب
ورق الغار

الأرز تمن - رز - روز - عيش



يزرع الأرز في آسيا، أفريقيا، أميركا الشمالية، أوروبا الجنوبية وأستراليا. وهو سهل الهضم ومتوفر بأنواع عديدة وألوان مختلفة: فهنالك الأرز ذو الحبة الطويلة والقصيرة (المصري)، البسماتي ، الباتنا، الريسوتو، الاسمر والأبيض وأنواع كثيرة أخرى.

الأرضي شوكي – خرشوف



تنموالأرضي شوكي في منطقة البحر الأبيض المتوسط. تخفي الأوراق الخضراء المرصوصة على بعضها، قلب طري رمادي عند الوسط.

الباذنجان – بادنجال



يعود أصل الباذنجان الى مناطق آسيا الاستوائية وهو يزرع الآن في مناطق مختلفة من البحر الأبيض المتوسط ومن شمالي أميركا. يختلف شكل حبة الباذنجان فمنها بيضاوي ومنها كروي ومنها طويل. يتراوح طولها بين ١٥ و٢٠ سنتم وقطرها بين ٧.٥ و١٠سنتم. في الدول العربية تستعمل الأحجام الصغيرة والطويلة من الباذنجان للحشي والكبيرة تستعمل للشي لتحضير البابا غنوج وأمثاله. أما البيضاوي فيستعمل لتحضير المخللات والمكدوس.

البازيلاء – بازلياء – بازلاء – بسلّة



صنف شهير من الخضار أخضر اللون يؤكل نيئاً ومطهياً وهو متوفر جاهز ومعلب.

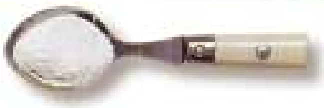
ب

البامياء – بامية



نبتة يعود أصلها الى أفريقيا وهي تزرع في المناطق الإستوائية والمناطق المعتدلة الحارة. يختلف حجم البامياء من منطقة الى أخرى ولكن الأكثر استعمالاً هي التي يبلغ طول حبتها ٧ سنتم أو أقل. البامياء متوفرة طازجة، يابسة، معلبة ومثلجة.

البايكنغ باودر



يستخرج من الخميرة ويستعمل كعامل ينفخ عجينة الكعك والكيك. يحتوي على وحدتان من الحوامض مقابل وحدة من ثاني أوكسيد الصودا.

ب

البرغل



هو قمح مقشور، مطهو قليلاً على البخار ثم مجفف ومطحون. وهو متوفر خشن وناعم، والوصفات تذكر اي نوعية عليك استعمالها.
البرغل كثير الاستعمال في لبنان وسوريا والدول المحيطة وهو متوفر في المحلات في اليونان ودول الشرق الأوسط.

البصل – بصال



وهو من أنواع الخضار الأكثر استعمالاً في العالم، أصله آسيوي وهو من المقادير الأساسية في المطبخ منذ آلاف السنين. هناك أنواع كثيرة من البصل ولكن ٣ أنواع فقط هي الأكثر استعمالاً : الأصفر (قشرته شقراء) وهو متوفر على مدار السنة ونكهته قوية، الابيض ويؤكل نيئاً كما يحضر مشوياً على الفحم، وهناك البصل الأخضر وهو طويل الشكل ومؤلف من قسم أبيض وقسم أخضر اللون.
للبصل فوائد كثيرة منها أنه يطيل العمر، ينقي الدم، ينشط الذاكرة، يقاوم التعب والزكام ويخفف آلام الروماتيزم.

ب

البقدونس – بعدونس – معدونس – مقدونس



عشبة شعبية من جنوب أوروبا وتزرع الآن في مختلف البلاد.هناك نوعان من البقدونس الأول: ورقته مجعدة والثاني :ورقته مسطحة وهو الأكثر استعمالاً في الدول العربية والألذ مذاقاً. البقدونس ضرورية في أطباق عديدة منها التبولة كما أنها تساهم في نمو الأطفال ، تقاوم الالتهابات وتسكن آلام الروماتيزم والحصى في المسالك البولية.

البقلة



البقلة يعود أصلها الى مناطق البحر الأبيض المتوسط فهي تستعمل منذ العهد الروماني. أوراقها شهية ولذيذة الطعم اذا ما أضيفت الى السلطات وهي أحد المقادير الأساسية للفتوش. يمكن طهي البقلة كالسبانخ وهي متوفرة أيضاً يابسة.

ب

البهار – البذار – فلفل حلو – بهارات – خلطة البهارات



لقد عُرف من العالم الجديد في القرن السادس عشر عندما قدمه الاسبانيون الى الأوروبيين. وهو يستعمل الآن في مطابخ العالم أجمع وخاصة في الشرق الأوسط وذلك لأنه يجمع في مذاقه القرفة وكبش القرنفل وجوزة الطيب ونكهة خفيفة من الفلفل الأسود ولذلك أطلق عليه هذا الاسم لما يجمع من أنواع توابل او بهارات مختلفة.
يستعمل البهار في أطباق متعددة وهو متوفر في بذور ومطحون.

البهار الحلو ـ بابريكا

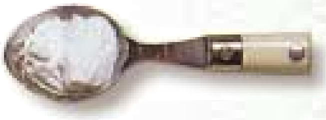


يستخرج من الفليفلة الحلوة المكسيكية الأصل وهو يضفي على الأطباق مذاقاً لذيذاً ولون مميز وهو متوفر يابس ومطحون.

ب

بيكاربونات الصودا

تستعمل غالباً مع الحوامض لجعل عجينة الكعك و الكيك تنتفخ. كما أن رشة منها اذا ما أضيفت الى الماء المغلي تحافظ على لون الخضار لمسلوقة.



ب

الثوم – التوم



عرف الثوم منذ زمن بعيد، وقد استعمله الفراعنة لينشطوا عمال الإهرامات.الثوم مهم جداً في المطبخ العربي لما يضفيه من نكهة مميزة في الأطباق، والى جانب ذلك فللثوم فوائد كثيرة منها أنه يقاوم الجراثيم وضغط الدم. عليك تجنب حرق الثوم أثناء طهيه اذا كنت لا ترغبين بنكهة قوية. اشتري الثوم طازج فهو متوفرعلى مدار السنة وتجنبي أن تكون رؤوسه قد برعمت.

أفضل أنواع الثوم هو ذو اللون الأبيض وهو متوفر بأشكال جاهزة، مطحون، مفروم ومهروس بالرغم من أن فوائده في هذه الحالات تخف.

ث

الجزر



يعود أصله الى نبتة الجزر البرية في أوروبا وهو يزرع الآن في مختلف الدول. لونه برتقالي مميز. من الافضل أكل الجزر الصغير إذ يكون مذاقه حلواً أكثر منه إذا ما كبر. الجزر لذيذ مع مختلف الأطباق كيفما كانت طريقة طهيه وهو الى جانب ذلك لذيذ كما هو مقشر أو معصور.

الجوز



يعود أصل شجرة الجوز الى آسيا. قشرة حبات الجوز تدل على نوعيتها : فكلما كان لونها فاتحاً كلما كانت نوعيتها أفضل. الجوز هو أحد المقادير الضرورية في المطبخ فهو يستعمل في جميع أنواع الأطباق والحشوات والحلويات وهو متوفر طازج ومطحون.

ج

جوزة الطيب – جوز الطيب – جوزة بوة – جازبو



هي الحبة الداخلية لثمرة شجرة إستوائية وهي أحد مقادير السبع بهارات. كان العرب الأوائل في تصدير هذا التابل الى الغرب ومنذ ذلك الحين أصبح نادراً ومطلوباً إذ تصبح أطباق اللحوم والدجاج لذيذة وسهلة الهضم اذا ما أضيف إليها هذا التابل. وهو ينكه الفم على غرار النعناع.

ج

الحامض



هو ثمرة شجرة تزرع في الشرق الأوسط وفي اميركا وفي استراليا وخاصة في مناطق البحر الأبيض المتوسط. الحامض كثير الاستعمال اذ أن قشره وعصيره ولبه يستعملون في الأطباق. تبلغ طول حبة الحامض ٧.٥ سنتم أو أكثر، لونه أصفر ومذاقه حامض.

الحبق



من أنواع النباتات ويعود أصله الى الهند وإيران وهو يزرع الآن في جميع المناطق الأوروبية. اسمه اليوناني يعني «الملك» وهو يعتبر عشبة ملكية في فرنسا. يضفي نكهة مميزة ورائحة شهية في الأطباق وهو متوفر أخضر ويابس.

ح

الحمص



يستعمل الحمص في الدول العربية منذ أقدم العصور. وهو من النوع الشعبي والذي يحتاج للنقع ليلة كاملة (كوب من الحمص مقابل ٣ أكواب من الماء) قبل طهيه وهو متوفر جاهز ومسلوق معلب.

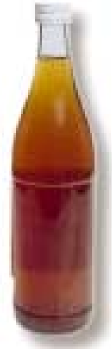
ح

الخس – الخص



الخس الأكثر استعمالاً في الدول العربية هو الخس اليوناني أو الروماني وذلك لأن أصله يعود الى جزيرة «كوس» في اليونان. هذا النوع من الخس لذيذ المذاق، يقرقش ومغذ ويكثر استعماله طازجاً ونيئاً مع السلطة او الى جانب الأطباق.

الخل



هناك أنواع متعددة من الخل والأكثر استعمالاً هما الأبيض والأحمر. والأفضل جودة هو الخل الذي احتفظ به قبل استعماله على الأقل لمدة ١٠ سنوات. وهو يستعمل كثيراً في المطبخ العربي وذلك لنكهته المطلوبة ومذاقه المميز. كما أنه يستعمل مع المخللات وكبديل للحامض مع السلطات. إحتفظي بالخل في مكان رطب ومظلم ولا حاجة لتبريده.

الخيار



نوع من الخضار يعود أصله الى آسيا فهو يزرع في الهند منذ ٣٠٠٠ سنة أو أكثر. لونه أخضر وقشرته رقيقة أما لُبه فهو أخضر فاتح، يقرقش ولذيذ الطعم غير مالح.

يختلف طول حبة الخيار من بلد الى آخر ولكن الأكثر استعمالاً هي التي يبلغ طولها ١٠ سنتم أو أقل. يؤكل الخيار نيئاً مع السلطة كما يحضر كمخلل.

خ

دبس الرمان



الرمان من أقدم أنواع الفاكهة ويعود أصله الى جنوبي غربي آسيا. يحضر منه دبس الرمان وهو ضروري في المطبخ اللبناني والسوري وخاصة مع أطباق الباذنجان والكوسا المحشيين. إستعملي ٣ الى ٤ ملاعق شاي منه مع كوب من الماء، أما إذا توفر الرمان فاستعملي كوب من عصيره. تستعمل حبات الرمان لتزيين الأطباق كالبابا غنوج.

د

رقائق العجين



عجينة جاهزة للإستعمال متوفرة في المحلات وهي رقيقة جداً وتستعمل لتحضير الرقائق المحشوة والبسطيلة وحتى بعض أنواع الحلويات.

ر

الزبدة



الزبدة معروفة في العالم أجمع. وهي تضفي على المأكولات تركيبة غنية ونكهة فريدة ولذلك هي كثيرة الإستعمال في المطبخ. أما السمنة – المستعملة في الأطباق العربية – فهي مستخرجة من الزبدة التي تذوب للتخلص من السوائل والمادة اللبنية التي فيها فنحصل على قشدة صافية.

الزبيب



وهو العنب الذي يجفف وتنزع بذوره وقد استعمل منذ القديم ومازال حتى الآن أحد المقادير المهمة في المطبخ العربي.

ز

الزعتر الأخضر – الصعتر – السعتر



نوع من العشب يعود أصله الى جنوب أوروبا وهو يزرع بكميات كبيرة في مناطق البحر الأبيض المتوسط. للزعتر نكهة مميزة وعطرة تحسن من مذاق المأكولات وهو لذيذ الطعم اذا ما حضر مع المناقيش. يساعد الزعتر على الهضم وهو يقاوم الكسل والارتخاء فينشط الجسم والى جانب ذلك فهو دواء طبيعي لمقاومة الجراثيم. الزعتر متوفر أخضر ويابس وبريّ.

الزعفران – السعفران الاسباني



الزعفران هو التابل الأغلى سعراً وقد استعمل منذ عهد سليمان الحكيم. وكان يعتبر كنزاً للتجار الفينيقيين الذين كانوا يحملونه معهم في رحلاتهم أينما ذهبوا وهذا يوضح لنا عن أصل الزعفران الذي ينتمي الى مناطق البحر الأبيض المتوسط. وهو يسهل الهضم ويفتح الشهية ويضفي لوناً أصفراً مميزاً على الأطعمة. الزعفران متوفر يابس ومطحون.

ز

الزنجبيل – الجنزبيل – السكنجبير



اصل الزنجبيل غير معروف ولكنه يستعمل ويزرع في آسيا منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة كما يستعمل في الشرق الأوسط وجنوب اوروبا قبل العهد الروماني. نكهته عطرة مع الأطباق والى جانب ذلك فهو مفيد صحياً ومساعد فعال للهضم. الزنجبيل متوفر طازج، يابس، مطحون، مكبوس ومعلب.

زيت الزيتون



يستخرج هذا الزيت بعصر حبات الزيتون. أفضل أنواعه هو الأخضر اللون وهو الذي يصمد لمدة أطول. السلطة تصبح ألذ مع زيت‌الزيتون وكذلك مع بعض الأطباق.

ز

الزيت النباتي

هو خليط أنواع عديدة من الزيوت وبنسب مختلفة ، بعضها يحتوي زيت جوز الهند وزيت النخيل. الزيت النباتي خفيف وعذب المذاق ولذلك هو شعبي فهو مناسب لكل أنواع الطبخ. النوع الأكثر إستعمالاً هو زيت الذرة.

الزيتون



تنمو شجرة الزيتون في حوض البحر الأبيض المتوسط منذ القدم وهي تعطي أقدم ثمرة عرفها التاريخ. هناك نوعان من الزيتون وذلك حسب لونه : الأخضر وهو الذي لم ينضج بعد والاسود.
الزيتون ضروري لجسم الإنسان فهو يقاوم المرارة والتهاب القولون ويذيب الرمل والحصى الصغيرة ويستحث الامعاء المتكاسلة.

ز

السبانخ – إسفاناخ



يعود أصله الى آسيا. سويقاته سميكة وأوراقه خضراء مختلفة الأشكال. يغسل السبانخ جيداً للتخلص من الرمل ثم يجفف. يضاف الى السلطات او الحساء او الى اليخاني او كحشوة للمعجنات.

السبع بهارات



منذ القرن السابع عشر بدأت مطابخ العالم تقدم لوائح بأنواع مختلفة من التوابل الممزوجة، وقليل منها ما زال مستعملاً. هذا المزيج التقليدي يستعمل كثيراً في العالم العربي وهو يجمع سبعة أنواع من التوابل: القرفة، كبش القرنفل، جوزة الطيب، الكمون، الكزبرة، الفلفل والبهار الحلو.

س

السكر



هو أحد أقدم أنواع التوابل ، يستخرج من قصب السكر والشمندر. وكان أول من قدمه الى آسيا البحار كريستوف كولومبوس. السكر متوفر باشكال عديدة : صافي، أسمر، منقى ، مكعبات، حبوب، ناعم ومطحون.

السماق



يزرع السماق في الشرق الأوسط. لونه أحمر ويضفي مذاقاً حامضاً على المأكولات والسلطات وعلى سبيل المثال نذكر الفتوش. وهو أحد مقادير خليط الزعتر الذي يستعمل لتحضير المناقيش. السماق متوفر حبوب، بذور ومطحون.

السمسم جلجلان – جنجلان



تستعمل بذور السمسم منذ ٢٠٠٠ سنة تقريباً في المناطق الاستوائية من آسيا وفي الشرق الأوسط. هناك أنواع مختلفة منها : البيضاء، السمراء والسوداء. تستخرج الطحينة من البذور البيضاء. تضفي بذور السمسم نكهة مميزة وفريدة على المأكولات والحلويات وإضافة لذلك فالسمسم يقاوم انتفاخ المعدة والنعاس وهو متوفر بذور ومطحون.

س

الشمندر– البنجر – الشوندر



يعود أصلها الى المناطق المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط. لونها أحمر بنفسجي وهي لذيذة جداً مع الأطباق او السلطات.

ش

صلصة الطماطم المكثفة او الرب



تستعمل هذه الصلصة كثيراً في المطبخ العربي وهي ناعمة وسميكة تستخرج من الطماطم وتعتبر بديل للطماطم وهي متوفرة جاهزة معلبة.

الصنوبر



وهو الحبوب التي تستخرج من الأكواز الموجودة في شجر الصنوبر الذي يعود أصله الى مناطق البحر الأبيض المتوسط. حبوب الصنوبر صغيرة وبيضاوية الشكل وهي لذيذة تستخدم مع الأطباق كما تستخدم للتزيين.

ص

الطحين – الدقيق – الفرينا



الطحين هو نوع من الحبوب المطحونة، ومن الممكن أن تكون قمحاً.
يجب وضع الطحين في وعاء زجاجي ويجب إغلاق الوعاء جيداً.
الطحين الأكثر استعمالاً هو ذو اللون الأبيض والذي يكون مزيجاً للطحين القوي والخفيف.

الطحينة



تستخرج الطحينة من حبوب السمسم المطحونة وهي لزجة تحتوي على الزيت لذا يجب خفقها جيداً قبل استعمالها وبالامكان إضافتها لأي صلصات ومتبلات تقدم الى جانب الأطباق العربية ونذكر الطرطور على سبيل المثال. تضاف الطحينة أيضاً الى أطباق مختلفة من المقبلات كالحمص والبابا غنوج.

ط

الطماطم – البندورة – القوطة



تعتبر الطماطم من الخضار اللذيذة والأكثر استعمالاً. يعود أصلها الى أميركا الجنوبية ومن ثم عرفت في المطابخ الأوروبية والآسيوية. هناك أنواع متعددة منها ولكن الأكثر استعمالا هو النوع المعروف والمتوفر على مدار السنة. الطماطم متوفرة طازجة،معلبة وصلصة مكثفة.

ط

العدس – الدال



استعمل العدس في مصر والهند منذ العصر البرونزي. هناك أنواع متعددة وتسمى كل حسب لونها: فهناك العدس الأصفر والأحمر والأسمر.

العسل



مادة حلوة ولزجة تستخرج من الزهور وتستعمل في المطبخ منذ أقدم العصور لكونها محلٍ طبيعي. فالعسل يقاوم البرد وآلام الروماتيزم وأمراض القلب إذ يعتبرعلاج صحي بحد ذاته ينصح به الأطباء وهو يضفي نكهة مميزة على الأطعمة إضافة الى كونه سهل الهضم. لإستعماله بدل السكر، كمية قليلة منه كافية ولذلك يكون مذاقه أقوى.

ع

الفاصولياء البيضاء



يعود أصلها لأميركا الوسطى والجنوبية وهي تزرع الآن في مختلف دول العالم. حبوبها صغيرة وبيضاوية وهي متوفرة يابسة ومعلبة جاهزة. الفاصولياء البيضاء لذيذة اذا ما كانت مطهية او محضرة مع السلطة.

الفستق الحلبي



يعود أصله الى الشرق الاوسط وهو يباع كما هو أو مقشر جاهز.وهو نوع من المكسرات لا يقاوم مع الأطعمة الشرقية فهو أحد المقادير في الاطباق العربية والتركية والحلويات وهو متوفر أيضاً مطحون.

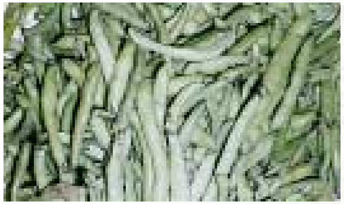
ف

الفطر



الفطر هو نوع من المقادير اللذيذة والكثيرة الاستعمال. يطهى بطرق مختلفة ويؤكل نيء. هناك أنواع كثيرة من الفطر ولكن الأكثر استعمالاً في الدول العربية هو الصغير الحجم كالبرعم وهو متوفر معلب جاهز.

الفول

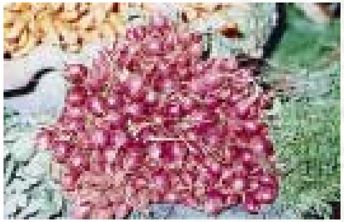


يعود أصل الفول إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط وهو يستعمل منذ أقدم العصور.

هناك نوعان من الفول يستعمل عادة في المطبخ العربي: نوع حبته عريضة يستعمل أخضر فتسلق حبوبه وتطهى مع الأرز واليخاني واذا ما يبست فهي تستعمل في تحضير «الفلافل»، ونوع لا يستعمل الا بعد ان ييبس ويستخدم في تحضير طبق مصري شهير وهو «الفول المدمس».

ف

الفجل



يعود أصل الفجل الى آسيا الجنوبية. هناك أنواع متعددة منه ولكن الأكثر استعمالاً هو الذ ي يحمل اللون الأحمر ويتغير مذاقه من حلو الى حاد حسب حجمه.

الفلفل – الأبيض والأسود



يعتبر الفلفل ملك التوابل وذلك لكونه فريد وهام في المطبخ. يزرع في جنوب شرق آسيا وفي البرازيل ، وكان العرب المصدرين الأوائل لهذا التابل. نوعان من الفلفل يستعملان : الأبيض والأسود.
النوعان فريدان بالنكهة المميزة التي يضفيانها على المأكولات فهما يساعدان على الهضم ولكن كميات كبيرة منه تسبب احتقان الأوعية الدموية. الفلفل متوفر بذور ومطحون.

ف

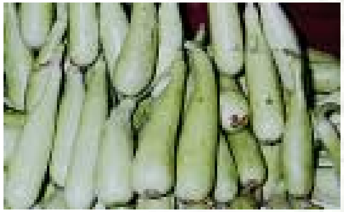
الفلفل الحريف الأحمر



هو نوع من التوابل المستخرجة من الفليفلة الحمراء الحريفة. وقد استعمل في الأطباق الغربية منذ القرن الثامن عشر وهو حاد كفاية كالبهار الحر.

ف

القرع



يعود أصل القرع الى آسيا وهناك أنواع عديدة منها. أما ما نستعمله في أطباقنا فهى القرع الذي تشبه حبته حبة الكوسا. ومن الأفضل شراؤه طازجاً.

القرفة – دراجين – دراسين



يعود أصل هذا التابل الى سريلانكا وهو يزرع الآن في مختلف المناطق الحارة الاستوائية وهو أحد أقدم أنواع التوابل. شجرة القرفة تشبه شجرة الغار والتابل يستخرج من غصونها. تستعمل القرفة في أنواع كثيرة من المأكولات (خاصة أطباق اللحوم والحلويات وهي الى جانب ما تضفيه من نكهة فريدة، تساعد على الهضم وتنشط الجسد. القرفة متوفرة في الأسواق بأشكال مختلفة : أعواد، قشور ومطحونة.

ق

القريدس – الجمبري – ربيان – قمرون



القريدس هو أحد أنواع المأكولات البحرية، له ذيل طويل ومقوس ورأس كبير مع قرون رفيعة. تتنوع ألوانه من الأبيض الى الأحمر والى البني. يتراوح طوله عادة بين ٧.٥ و٢٠ سنتم.

القلقاس – الترفس

يعود أصل القلقاس الى مناطق المحيط الهادىء وهو يزرع في مناطق آسيوية متعددة. القلقاس سام اذا ما أُكل نيئاً ولكنه يفقد سُميته بعد طهيه.

ق

القنبيط – القرنبيط – بروكلو



نوع من الخضار يعود أصله الى آسيا ودول البحر الأبيض المتوسط. وهو يتألف من ساق قاسية متوجة بزهور بيضاء غير ناضجة. يمكن تحضير القنبيط كسلطة اوكطبق مع اللحم.

القهوة



يعود أصل البن الى المناطق المحيطة بالبحر الأحمر وخاصة أثيوبيا. عرف أولاً في الدول العربية ومن ثم عرف في أوروبا. وهو يزرع الآن في دول عديدة مما أنتج أنواع كثيرة. البن متوفر بحبوب : محمصة او مطحونة. يختلف تحميص الحبوب وطحنها حسب الدرجة. أما بالنسبة للقهوة التركية أو العربية، فحبوبها مسحوقة.

ق

الكاجو



يعود أصل الكاجو الى أميركا الجنوبية وهو يزرع الآن في جنوبي آسيا. الكاجو لذيذ المذاق ومحبوب جداً ويعود ذلك الى نكهته المميزة. يستعمل في الكثير من الأطباق وأيضاً للتزيين. متوفر جاهز ومحمص او مطحون.

كبش القرنفل



هو الزهور اليابسة لشجرة دائمة الإخضرار يعود أصلها الى آسيا الإستوائية. لهذا النوع من التوابل رائحة ومذاق قويان ولذلك فهو يضاف الى أطباق الدجاج واللحوم للتخلص من النكهات غير المرغوب فيها، وفي دول الخليج بإضافته يحصلون على شاي عطر. لهذا التابل فوائد جمة منها أنه مطهر ومسكن للآلام. كبش القرنفل متوفر يابس ومطحون.

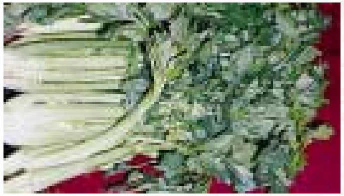
ك

الكراث – البراصيا – الكرات



نوع من الخضار أخضر اللون وأوروبي الأصل. يبلغ طوله ٢٠ و٢٥ سنتم وقطره ٢ سنتم وهو ينتمي الى فصيلة البصل. مذاقه حاد اذا كان نيئاً وحلو اذا كان مطهياً.

الكرفس – التراجيل – الكلافن



يزرع في بلاد عديدة وقد استعمله الرومان واليونان منذ القديم. ينبت بشكل باقة من الغصينات. لونه أخضر فكلما نما تحول لونه الى الأبيض. مذاقه حلو وهو يقرقش.

ك

الكراوية – الكروية – التعتر



يستعمل هذا التابل منذ ٥٠٠٠ سنة ويعود أصله الى مناطق آسيا المعتدلة. له فوائد صحية منها أنه يسهل الهضم ويقوي القلب.
الكراوية متوفرة : أوراق خضراء، حبوب ومطحونة.

الكركم – خرقوم – زعفران الهند – عقدة صفراء



يُزرع الكركم في الهند والصين والشرق الأوسط منذ ٢٠٠٠ سنة على الأقل هو يُزرع الآن في جميع المناطق الاستوائية. يضفي هذا التابل على الأطعمة مذاق رائع ولون أصفر مميز والى جانب ذلك فله فوائد صحية منها أنه يزيل احتقان المرارة، يسكن آلام الروماتيزم ويساعد على تفتيت الحصى الكلوية الصغيرة. الكركم متوفر يابس ومطحون.

ك

الكزبرة



هي من أسرة البقدونس، أوراقها الخضراء وبذورها شائعة الاستعمال في الدول العربية. نكهتها ومذاقها مطلوبان كثيراً مع المأكولات. يعود اسمها الى أصل يوناني «كوريس» ومعناه حاد وهذه دلالة على نكهتها ومذاقها. هي احدى مقادير السبع بهارات والى جانب ذلك فهي تسهل الهضم، تقاوم تراكم السموم والجراثيم وتُسكن الآلام. الكزبرة متوفرة خضراء، يابسة، حبوب ومطحونة.

الكستناء



عرفت الكستناء منذ العصور القديمة ويعود أصلها الى مناطق البحر الأبيض المتوسط. وهي مستعملة في أطباق كثيرة وفي الحلويات وهي إحدى المقادير الأساسية لحشوات الطيور. الكستناء متوفرة أيضاً معلبة، مهروسة ويابسة.

ك

الكسكس



نوع من الحبوب التقليدية في شمالي أفريقيا. يحضر الكسكس بفرك السميد براحتي الكف المبللتين وهو متوفر جاهز ومعلب.

الكمأة

هي ملكة أنواع الفطر البري، تنبت تحت الأرض ومذاقها لا يقارن. سعرها مرتفع ويتبدل من سنة الى أخرى. وهي تستعمل في أطباق مختلفة.

ك

الكمون – الزيرة – السنوت



يعود أصل الكمون الى مصر وهو يستعمل في مناطق البحر الأبيض المتوسط منذ زمن بعيد. تابل مميز وعكر ويعتبر مساهم فريد ونادر للمأكولات. الكمون الأسمر يستعمل مع الخميرة لصنع الخبز والكعك في لبنان وسوريا. الكمون متوفر بذور ومطحون وهو يساعد على الهضم ويقاوم اختمار الأطعمة.

الكوسا – قرع بوطزينة – كرعة



نوع من الخضار اخضر اللون، لبه يقرقش وغير مالح. طول حبة الكوسا ١٠ سنتم او أقل. يمكن طهي الكوسا بأشكال مختلفة.

ك

اللفت – الشلعم – الشلقم



يعود أصل اللفت الى جنوب أوروبا وغرب آسيا. تتنوع ألوانه من الأبيض الى الأخضر والى البنفسجي وهو أحياناُ بلونين. يعتبر كنوع من الخضار وهو يسلق قبل طهيه وإضافته الى الأطباق والحساء كما يستعمل نيئاً لتحضير مخلل لذيذ.

اللوز



عرف اللوز وزرع منذ ملايين السنين في مناطق البحر الأبيض المتوسط. وهو من أنواع النقولات الأكثر استعمالاً في العالم اذ أنه يستعمل في أنواع كثيرة من المأكولات الى جانب استعماله في الحلويات وللتزيين.

يجب نزع القشرة الخارجية السميكة ومن ثم سلقه لنزع القشرة الداخلية الرقيقة. لتحمير اللوز، عليك استعمال القليل من الزيت او الزبدة (لكمية كوب من اللوز ما يعادلها ملعقة طعام من الزبدة).

اللوز متوفر في الأسواق بأشكال مختلفة: مفروم، مطحون ومشقوق الى نصفين.

ل

اللومي



هو الليمون الأخضر المجفف، يكثر استعماله في دول الخليج. تتنوع ألوانه من الأخضر المسمر الى الأسود. يجفف اللومي بتركه على الشجر.

ليمون أبو صفير

ثمرة شجرة يعود أصلها الى جنوب شرقي لآسيا. عرف في مناطق البحر الأبيض المتوسط قبل الليمون الحلو وقدمه العرب الى اسبانيا. وهو حامض المذاق لا يعتبر كفاكهة يستعمل مع أطباق اللحوم وهو يشبه شكل البرتقال غير أن لونه أغمق وقشرته أسمك.

ل

ماء الزهر



يُستخرج ماء الزهر من زهور البرتقال وهو يستعمل مع المأكولات والحلويات اذ أنه يضفي نكهة ومذاق عطرين. ماء الزهر كثير الاستعمال في الشرق الأوسط فالقليل منه مع القليل من السكر يُعطى للأطفال قبل النوم، فهو أحد أفضل أنواع المهدئات الصحية اذ أنه يقاوم القلق والأرق ويهدىء القلب. إضافة الى ذلك فهو يسهل الهضم اذ أنه أحد مقادير القهوة البيضاء.

ماء الورد



يستخرج من زهور الورد فهو زيت ورد صافي وعطر قديم لجميع أنواع المأكولات. وهو أحد مقادير «راحة الحلقوم» التركية والبقلاوة المعروفة والبوظة العربية الشهيرة. إن سعر ماء الورد دلالة على نوعيته : فكلما ارتفع سعره كلما كانت نوعيته أفضل.

م

المردكوش – البردقوش – مردووش



يعود أصلها الى مناطق البحر الأبيض المتوسط وهي خفيفة المذاق.
أوراقها خضراء وزهورها بيضاء أو زهرية تتجمع بشكل باقة.

مزيج الزعتر



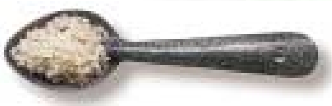
خليط لذيذ من الشرق الأوسط يجمع الزعتر المطحون مع السماق وبذور السمسم المحمصة. يستعمل لتحضير المناقيش ويضاف إليه الزيت وهو لذيذ أيضاً مع الخبز.

المستكة – المسكة

هي مادة صمغية من شجرة دائمة الإخضرار، يتزود العالم منها من جزيرة كيوس في اليونان. في القديم استخدمت «كعلكة». تحول هذه المادة الى بودرة تستعمل مع الحلوايات او تضاف الى اللحوم والدجاج أثناء سلقها للتخلص من النكهات الغير مرغوب فيها.

الملح الخشن

وع من أنواع الملح يستعمل مع المخللات واللحوم والأسماك.



م

الملفوف – الكرنب



الملفوف هو نوع كلاسيكي من الخضار ويستعمل في مطابخ العالم أجمع : فهو أحد المقادير اللذيذة في السلطات وهو طبق شهي اذا ما حشيت أوراقه بالأرز واللحم.

الملوخية



نبتة كثيرة العصير تزرع في الهند ومصر. تستعمل اوراقها لتحضير حساء او يخنة ولها نفس خواص الباماياء بإحتوائها على مواد دبقة وهي مفضلة لذلك أكثر من مذاقها. الملوخية متوفرة في الأسواق طازجة ويابسة. اذا أردت استعمال الملوخية اليابسة، فكوب ونصف منها يعادل ٥٠٠ غ من أوراق الملوخية الطازجة.

النشاء – دقيق الأرز – طحين قمّن – طحين عيش

يستخرج من جذور نبتة يعود أصلها الى جنوب أميركا. وهو يحول الى مادة ناعمة كالطحين بيضاء اللون ويعتبر بديلاً عن طحين الذرة يستعمل مع الأطباق كعامل يساعد على تماسك السوائل (مقدار ملعقتا شاي منه تذوبان بربع كوب من الماء ومن ثم يضاف هذا المزيج الى المرق الذي تحضرينه).

النعناع – النعنع



النعناع الأخضر ضروري في المطبخ العربي فهو يستعمل مع أطباق مختلفة وذلك لطيب مذاقه ولنكهته الفريدة. وهو يستعمل أيضاً لتحضير نوع لذيذ من الشاي. النعنع مفيد لصحتنا فهو يرد القوة والنشاط الى أعضائنا المتعبة، يقوي القلب، يهدىء الأعصاب، يساعد على الهضم ويقاوم مغص المعدة والغثيان وهو الى جانب ذلك كله مطهر فعال ومطيب للفم. النعنع متوفر طازج ويابس.

ن

الهال



تابل قديم جداً استعمله الفراعنة أولاً ومن ثم اليونانيين والرومان القدماء. وهو يعتبر الثالث من حيث كونه أغلى التوابل بعد الزعفران والفانيللا. الهال كثير الاستعمال في المأكولات والحلويات وهو يسهل الهضم ويقاوم انتفاخ المعدة. الهال متوفر : حبوب، بذور ومطحون وهو تابل أساسي للقهوة التركية أو العربية.

الهندباء – كشك الماز – هندبة



هي عشبة مصدر إزعاج للبستاني ومصدر بهجة للطاهي. أوراقها الطرية تشكل سلطة لذيذة ويجب سلقها قبل تحضيرها.

هـ

ورق الألومينيوم

ورق خاص من الألومينيوم ناعم ورفيع يحافظ على المأكولات وهو عازل وغير قابل للتسرب والاحتراق. وهو يطوى ويلف بجميع الأشكال.

ورق العنب – ورق الدوالي – ورق العريش



ورق العنب كثير الاستعمال في المطبخ العربي وخاصة في الأطباق التي يحشى فيها وعلى سبيل المثال نذكر «ورق العنب المحشو باللحم» وهي أطباق شهيرة ويعود ذلك الى مذاقها الفريد. سلق ورق العنب أمر ضروري قبل استعمالها (يجب وضعها لدقائق في ماء مغلي من ثم رفعها وغسلها بالماء البارد وتصفيتها). ورق العنب متوفر طازج ومكبوس جاهز للإستعمال.

ورق الغار – ورق الرند – اللاورو – ورق سيدنا موسى



يعود أصل شجرة الغار إلى آسيا الصغرى وهي موجودة منذ زمن بعيد في مناطق البحر الأبيض المتوسط. في عهد الرومان واليونانيين القدماء، كانت أوراقها تستعمل لصناعة تيجان من الغار يضعها المنتصرون والقياصرة. أوراق الغار ضرورية في المطبخ : فهي أعشاب عطرة وكثيرة الإستعمال في أطباق اللحوم والسمك والصلصات ولذلك فهي تساهم في جعل طبقكم شهي المذاق.

و

التبولة اللبنانية

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر

سلطة البقلة مع الخيار

السلطة التونسية

سلطة الشمندر بالطحينة

سلطة الصعتر الأخضر

سلطة الفاصولياء البيضاء

سلطة اللبن بالخيار

سلطة الفول

الأخضر والأرضي شوكي

سلطة الملفوف والطماطم

سلطة الخضار منوعة

الفتوش



التبولة اللبنانية



PARSLEY SALAD

TABBOULEH LIBANAISE





سلطة لبنانية معروفة فيها من الخضار البقدونس والطماطم والنعناع فضلاً عن البرغل، وهذه السلطة غالباً ما تقدم الى جانب الاطباق وذلك لطيب مذاقها الغني عن التعريف بها.

ربع كوب من البرغل الناعم المغسول والمصفى

كوبان من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

٥٠٠ غ من الطماطم، مغسولة ومفرومة فرماً ناعماً

وريقات ٧ غصينات من النعناع الاخضر، مفرومة فرماً ناعماً (نصف كوب)

ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من زيت الزيتون

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار (حسب الرغبة)

التبولة اللبنانية



إغسلي البقدونس والنعناع جيدا وصفيهما.

إنقعي البرغل بالطماطم المفرومة مدة ٢٠ دقيقة.

إفركي البصل المفروم بالملح والبهار.

إخلطي الخضار المفرومة مع البرغل والبصل ثم أضيفي زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض.

إخلطي التبولة جيداً وقدميها مع ورق الخس أو الملفوف.

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر

ARTICHOKE AND MUSHROOM SALAD

SALADE D'ARTICHAUTS ET DE CHAMPIGNONS







سلطة فريدة لمحبي الأرضي شوكي، تتميز بسهولة تحضيرها.

علبة من الفطر الصغير (وزن ٥٠٠ غ)

٥٠٠ غ من قلوب الارضي شوكي المعلبة او الطازجة

ربع كوب من البقدونس المفرومة

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة ملح

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

رشة من زيت الزيتون

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر



إغسلي محتويات العلب.

إمـــزجـــي الــــثــــوم والحامض والـــزيت والبقدونس ثم تبلي بهم الفطر والأرضي شوكي.

قدمي هذه السلطة إلى جانب أغلبية الأطباق.

سلطة البقلة مع الخيار

PURSLANE AND CUCUMBER SALAD

SALADE DE CONCOMBRES ET DE POURPIER







سلطة شهية ومفيدة تصلح لجميع الأطباق.

حزمة من البقلة، مزالة أوراقها
حبتان من الخيار، مقطعتان الى حلقات
ربع كوب من عصير الليمون الحامض
ربع كوب من زيت الزيتون

سلطة البقلة مع الخيار



أخلطي المقادير خلطاً جيداً وضعيها في طبق التقديم.

السلطة التونسية

TUNISIAN SALAD

SALADE TUNISIENNE



سلطة لذيذة ومفيدة، تتميز برونق ألوانها.

٥

٢٠

حـبـتـان مـن الـفـلـيـفـلـة الحمراء، مزالـة بذورها ومفرومة فرماً ناعماً

حـبـتـان من الـفـلـيـفـلـة الخضراء، مزالـة بذورها ومفرومة فرماً ناعماً

حبتان من الخيار، مفرومتان فرماً ناعماً

عـود مـن الـبـصـل الأخضر، مفروم فرماً ناعماً

حبتان متوسطتان من الطماطم، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً

رشة ملح (حسب الرغبة)

رشة من البهار الأبيض المطحون

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

السلطة التونسية

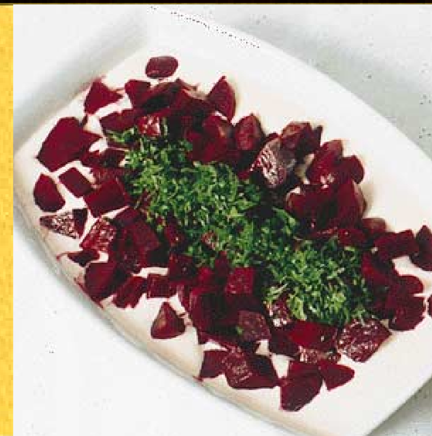


اخلطي جميع المقادير جيداً وقدمي السلطة مباشرة مع الأطباق المختارة.

سلطة الشمندر بالطحينة

BEETROOT AND SESAME PASTE SALAD

SALADE DE BETTERAVES AU TAHINA



سلطة شهية ومميزة بتناغم ألوانها، تجمع الشمندر مع الطحينة.

٥

٢٠

٦٠

١ كلغ من الشمندر، مسلوق ومقشَّر
نصف كوب من الطحينة
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ملعقة طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

سلطة الشمندر بالطحينة



قطعي الشمندر المسلوق الى قطع صغيرة الحجم.
اخلطي الطحينة والملح وعصير الليمون الحامض والبقدونس المفرومة في وعاء.
أضيفي قطع الشمندر واخلطي جيداً ثم قدمي السلطة الى جانب طبق من السمك او مختلف أنواع المآكل المقلية.

ملاحظة: بإمكانك إضافة البصل المفروم الى سلطة الشمندر بالطحينة كما بإمكانك استبدال الشمندر بضلوع السلق المسلوقة والمقطَّعة.

سلطة الصعتر الأخضر

THYME SALAD

SALADE DE THYM VERT



سلطة سهلة التحضير وحامضة المذاق تحتوي على نكهة الصعتر والبصل.

٢

١٥

حزمة صعتر

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ربع ملعقة شاي من الملح

سلطة الصعتر الأخضر



إنـزعـي أوراق الصـعتر الخضـراء فـقـط واغسليـهـا جـيـداً ثـم صـفـيـهـا من الماء واعصريها قليلاً بيديك.

إخلطي البصل والحامض والزيت والملح ثــم أضــيــفــي المزيــج إلى الصــعـتر وامزجيهما جيداً.

قدمي السلطة الى جانب اطباق اللحم المشوي.

ملاحظة: بإمكانك إضافة ملعقة شاي من رب الرمان (حسب الرغبة).

سلطة الفاصولياء البيضاء

LIMA BEANS SALAD

SALADE D'HARICOTS BLANCS



سلطة مميزة معروفة ببياز في تركيا مكونة من الفاصولياء البيضاء والبقدونس ومتبلة بالثوم والحامض.

٥

١٠

٤٥

كوبان من الفاصولياء البيضاء منقوعة ليلة كاملة

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

سلطة الفاصولياء البيضاء



ضعي الفاصولياء بعد غسلها في قدر واغمريها بالماء واتركيها على حرارة معتدلة حتى تنضج (اي حوالي ٤٥ دقيقة).

إرفعيها وصفيها واتركيها حتى تبرد.

ضعي الفاصولياء في وعاء وأضيفي إليها الملح والثوم والحامض والبقدونس والزيت واخلطي جيدا.

قدميها باردة الى جانب البطاطا المقلية او مختلف أنواع المآكل المقلية.

سلطة اللبن بالخيار

CUCUMBER AND YOGHURT SALAD

SALADE DE CONCOMBRES AU YOGOURT







سلطة لذيذة ومناسبة لأيام الصيف مشهورة في مختلف بلاد البحر المتوسط ومعروفة في اليونان بالتزاتزيكي. بإمكانك تقديمها كنوع من المقبلات او الى جانب مختلف الاطباق.

٥٠٠ غ من الخيار المغسول والمقطع الى شرائح رقيقة

٣ أكواب من اللبن الزبادي

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من النعناع اليابس

كوب من الماء

سلطة اللبن بالخيار



اخلطي اللبن الزبادي والماء حتى يصبح المزيج خفيفاً او قليل الكثافة.

أضيفي الى مزيج اللبن، قطع الخيار والثوم المهروس والملح والنعناع اليابس وحركي المزيج جيداً.

قدّمي السلطة باردة الى جانب مختلف الاطباق المكونة من الحبوب.

سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

BROAD BEANS AND ARTICHOKE SALAD

SALADE DE FÈVES ET D'ARTICHAUTS







سلطة غنية وسهلة التحضير تجمع الفول مع الأرضي شوكي.

علبة من رؤوس الأرضي شوكي (وزن ٥٠٠ غ)

كوب من الفول الأخضر المنقوع والمزال قشره

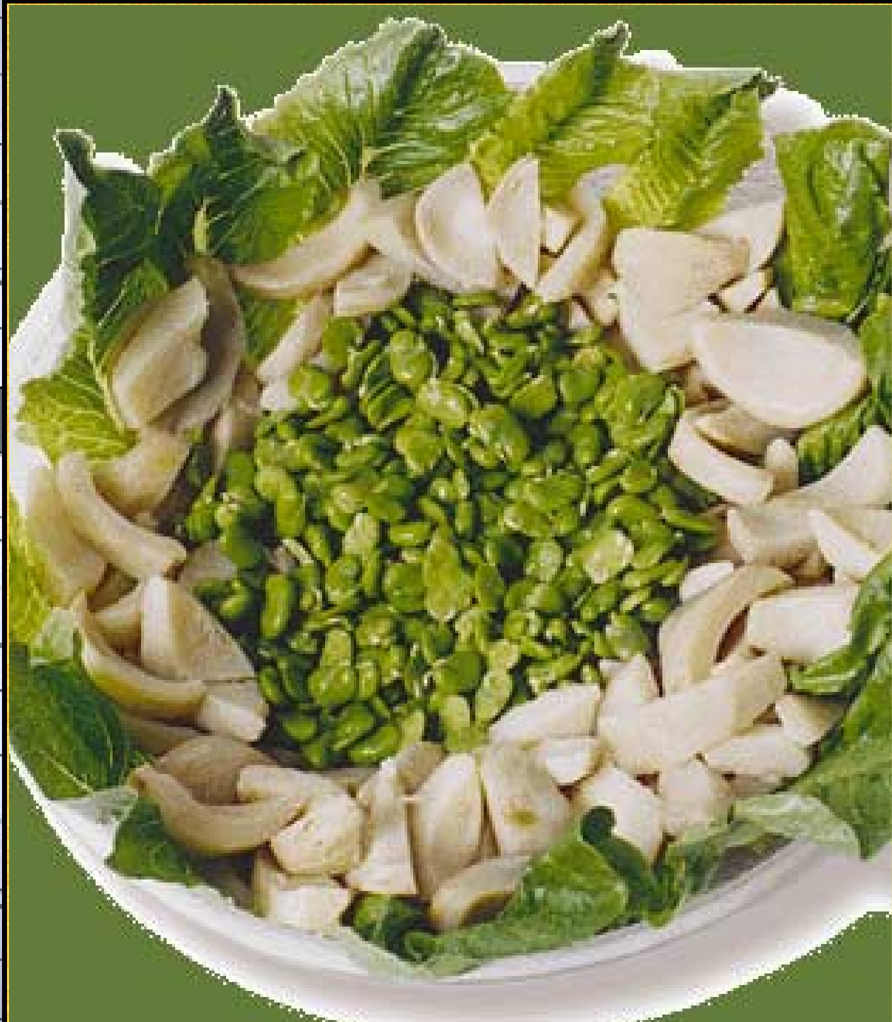
ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح

سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

اغسلي رؤوس الأرضي شوكي وقطعيها الى أنصاف.
ضعي الفول في وسط وعاء التقديم وصُفّي حوله الأرضي شوكي.
امزجي الثوم وعصير الليمون الحامض والزيت جيداً ثم صَبي المزيج فوق الفول والأرضي شوكي.



سلطة الملفوف والطماطم

CABBAGE AND TOMATO SALAD

SALADE DE CHOU



سلطة لذيذة من الملفوف، تقدم في مختلف الاوقات لطيب مذاقها وسهولة تحضيرها.

٥

٣٠

نصف ملفوفة متوسطة الحجم

حبة متوسطة من الطماطم، مغسولة ومقطعة الى شرائح رقيقة

ربع كوب من عصير الليمون الحامض (او الخل حسب الرغبة)

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع كوب من زيت الزيتون

سلطة الملفوف والطماطم

انـزعـي أوراق الملـفوفة، أزيـلـي المهترئ منـهـا ثـم اغسلـي الأوراق وصـفـيـهـا من الماء وإفرميها فرماً ناعماً على شكل خيوط.

اخـلـطـي الـثـوم مـع الملـح والحامض والزيت جيدا.

في وعاء، اخلطي الملفوف المفروم مع مزيج الثوم.

قدمي السلطة مزينة بشرائح الطماطم الى جانب اي نوع من الأطباق المختلفة.



سلطة الخضار المنوعة

MIXED GREEN SALAD

SALADE LÉGUMIÈRE



سلطة لذيذة ومغذية من مختلف أنواع الخضار.





نصف كلغ من الطماطم الحمراء، مقطعة الى مكعبات متوسطة (٥ سنتم)

نصف كلغ من الخيار، مقطع الى حلقات

نصف خسة، مفرومة فرماً خشناً

حبة فليفلة خضراء حلوة، مفرومة فرماً خشناً

بصلة متوسطة الحجم ،مقشرة ومفرومة فرماً خشناً

نصف حزمة من البقلة الخضراء، مزالة أوراقها ومغسولة ومصفاة

نصف كوب من أوراق النعناع

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

ربع كوب من زيت الزيتون

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقة طعام من رب الرمان (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

سلطة الخضار المنوعة



اخلطي الثوم مع الزيت والحامض ورب الرمان والملح جيدا.

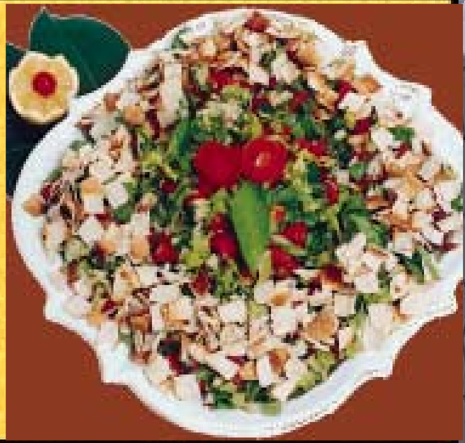
إخلطي الخضار في وعاء ثم أضيفي خليط الثوم وامزجيهما جيدا.

قدمي السلطة مباشرةً إلى جانب مختلف الأطباق.

الفتوش

TOASTED BREAD SALAD

FATTOUCHE



سلطة لبنانية مغذية تجمع الخبز المحمص مع أنواع مختلفة من الخضار.





نصف رغيف محمص من الخبز العربي
٣ حبات متوسطة من الطماطم، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
٣ حبات متوسطة من الخيار، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
٣ حبات من الفجل ، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
٤ أعواد من البصل الأخضر ، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً
ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً خشناً
ربع كوب من عصير الليمون الحامض
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس
ملعقتا طعام من الخل
نصف كوب من زيت الزيتون
وريقات حزمة من النعناع الأخضر، مفرومة فرماً خشناً
حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً خشناً
وريقات حزمة من البقلة
حبة من الفليفلة الخضراء، مغسولة ومفرومة
نصف ملعقة شاي من السماق المطحون
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
٨ أوراق من الخس الأخضر، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً

الفتوش



قطعي الخبز المحمص الى قطع صغيرة واتركيه جانباً.
إغسلي النعناع والبقلة والبقدونس وصفيهم.
اخلطي في وعاء الثوم مع الملح والزيت والخل والنعناع اليابس وعصير الليمون الحامض والسماق المطحون ثم ضعيهم جانباً.
إخلطي الخضار المفرومة معاً في وعاء وأضيفي إليها الخبز المحمص وتبليها بخليط الثوم والخل ثم اخلطي الكل خلطاً جيداً.
قدمي الفتوش إذا رغبت مزيناً بالخبز المحمص الإضافي والى جانبه طبق من اللحم.

المقبلات



أقراص العجة المقلية
متبل الباذنجان
مسقعة الباذنجان
-المغمور-
بامياء بالزيت
بطاطا بالكزبرة
حمص بالطحينة
حمص بليلة
خبيزة بالزيت
الراهب (بابا غنوج)
شكشوكة (فليفلة بالطماطم)
عدس متبل بالزيت والحامض
عرائس الِكفتة
المحمرة

فتة البادنجان (المكدوس)
فتة الحمص (تسقية)
الفلافل (الطعمية)
فول مدمس
كبة نية
الباذنجان المحشي بالزيت

هندباء بالزيت
لوبياء بالزيت
كبد مقلي
نخاعات بالحامض والزيت
ورق السلق بالزيت
ورق العنب بالزيت

أقراص العجة المقلية

FRIED OMELET BALLS

OMELETTES EN BOULES



طبق لذيذ غني بالفيتامينات مكوّن من البيض والخضار.







نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

٦ بيضات

نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

ربع كوب من الطحين

حبتان من الكوسى، مفرومتان فرماً ناعماً (حسب الرغبة)

حبة من الفليفلة الخضراء، مبشورة

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من البايكنغ باودر

قليل من بشر الليمون الحامض

كوبان من الزيت النباتي

أقراص العجة المقلية



إغسلي البقدونس ثم صفيها. أضيفي الملح والتوابل الى البصل المفروم ثم أضيفي البقدونس والفليفلة والكوسا وامزجيهم جيداً في وعاء.

إمزجي الطحين والبايكنغ باودر في وعاء آخر ثم أضيفيهما إلى مزيج الخضار والبصل. إخفقي البيض في وعاء مع إضافة بشر الليمون الحامض إليه ثم أضيفي المزيج الى مزيج الخضار واخلطي جيداً.

اسكبي مقدار ملعقة سكب من مزيج العجة في الزيت في مقلاة قطرها ٢٠-٢٣ سنتم لكل قرص على دفعات. كرري العملية مع باقي المزيج.

إقلبي الأقراص حتى تحمر من الجهتين ثم ارفعيها من المقلاة وصفيها على ورق ماص.

قدمي العجة ساخنة مع السلطة والبطاطا المقلية.

ملاحظة: بإمكانك استعمال لب الكوسى بدلاً من حبات الكوسى الكاملة.

متبل الباذنجان

EGGPLANT WITH SESAME PASTE

AUBERGINES AU TAHINA



مقبل لبناني لذيذ من الباذنجان المشوي المتبل بصلصة الطحينة والثوم وعصير الليمون الحامض.

٤٠

٣٠

١٥

١ كلغ من الباذنجان (حبة أوحبتان من الحجم الكبير)

ربع كوب من عصير الليمون الحامض (أو أكثر قليلاً حسب الرغبة)

ربع كوب من الطحينة

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الخل الأبيض

ملعقتا طعام من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

متبل البلذنجار



إشوي الباذنجان لمدة ١٥ دقيقة على نار مرتفعة بعد أن تحدثي فيه ثقوباً بالشوكة على جوانبه المتعددة.

إرفعيه عن النار عندما يصبح طرياً.

إغسليه وصفيه ثم قشريه وضعيه في وعاء عميق. اهرسيه جيداً بمدقة الثوم لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي إليه الطحينة تدريجياً مع الإستمرار بهرسه.

بعد ذلك، أضيفي مع التحريك تدريجياً إلى الباذنجان والطحينة الثوم والحامض والخل والملح.

زيني طبق المتبل الباذنجان بالبقدونس والفلفل الأحمر وزيت الزيتون وحبوب الرمان الحامض.

مسقعة الباذنجان (المغمور)

EGGPLANT CASSEROLE

AUBERGINES MOUÇAKKA



طبق مميز ولذيذ قوامه الباذنجان مع الطماطم والحمص والبصل.

٥

٣٠

٣٠

١ كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى شرائح متوسطة السماكة ومنثور عليها الملح

١ كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومقطعة الى شرائح

كوب من الحمص المنقوع والمسلوق نصف سلقة

كوب من البصل المقشر والمقطع الى جوانح

ملعقتا طعام من النعناع اليابس المطحون

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع قليل من الملح

١٠ فصوص من الثوم، مقشرة

قرن من الحر (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة من السكر

كوبان من الزيت النباتي

مسقعة الباذنجان [المغمور]



إقلي الباذنجان جيداً وصفيه على ورق ماص لتتخلصي من الزيت الزائد.

قلي جوانح البصل وفصوص الثوم حتى يذبلا ويحمرا قليلاً.

اضيفي الطماطم والحمص وقرن الحر والملح والسكر. اتركيهم يغلو مدة ٥ دقائق.

اضيفي الباذنجان المقلي. غطي القدر واطهيهم على نار متوسطة مدة ١٠ دقائق.

اخلطي النعناع مع الثوم المهروس.

رشي مزيج النعناع فوق الباذنجان.

اتركيهم لمدة دقيقتين ثم ارفعي القدر.

ارفعي قرن الحر وقدمي المسقعة باردة مع اللحم أو الأرز.

باميا بالزيت

OKRA IN OIL

GOMBO (OKRA) A L'HUILE



طبق من المقبلات اللذيذة من البامياء مع الطماطم والثوم والكزبرة.

٥

١٥

٣٠

٧٠٠غ من البامياء الخضراء، مزال رأسها

١ كلغ من الطماطم، مغسولة ومقطعة إلى حلقات

كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

كوزان من الثوم، مقشران

نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة

٤ فصوص كبيرة من الثوم، مقشرة ومهروسة

قرن من الحر

كوب من الماء

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة من السكر

رشة من البهار (حسب الرغبة)

باميا بالزيت



إغسلي الكزبرة المفرومة والباميا (كل على حدة) وصفيهما. إقلي الباميا بالزيت الساخن على حرارة معتدلة. إرفعيها وضعيها جانباً على ورق ماص.
إقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل. أضيفي إليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.
أضيفي الطماطم وتابعي الطهي فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.
أضيفي الباميا والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر. إتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج الباميا مدة ٢٥ دقيقة. اضيفي الكزبرة الخضراء واغلي الخليط لمدة دقيقتين.
ارفعي قرن الحر قدميها باردة وإلى جانبها شرائح من الليمون الحامض.

بطاطا بالكزبرة

POTATO WITH CORIANDER

POMMES DE TERRE A LA CORIANDRE



١ كلغ من البطاطا، مقشرة ومغسولة
كوبان من الزيت النباتي
٤ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر المطحون (حسب الرغبة)
ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء، فرومة فرماً ناعماً
رشة من الكزبرة اليابسة
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

مقبل شهي من البطاطا بالكزبرة والثوم، يقدم أيضاً كوجبة خفيفة عند العشاء.

٤
١٥
٣٠

بطاطا بالكزبرة



إغسلي الكزبرة الخضراء وصفيها ثم اتركيها لتجف. قطعي البطاطا إلى مربعات صغيرة ثم أعيدي غسلها وتصفيتها.

اقلي البطاطا في الزيت الساخن حتى تحمر. إرفعيها من الزيت وجففيها على ورق ماص.

إخلطي الثوم والملح واقلي الخليط بقليل من الزيت الساخن لمدة ٥ دقائق.أضيفي إليه البطاطا والفلفل الأحمر ورشة من الكزبرة اليابسة. حركي الخليط جيداً مدة دقيقتين. ارفعي البطاطا عن النار ثم اضيفي مع التحريك الكزبرة.

صبي البطاطا بالكزبرة في طبق وقدميه بارداً.

حمص بالطحينة

CHICKPEAS PURÉE

POIS CHICHE AU TAHINA



٤٠

٣٠

من أشهر المقبلات السهلة التحضير.

كوبان من الحمص المسلوق او المعلب
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ثلاثة أرباع كوب من الطحينة
ربع كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
رشة كمون

حمص بالطحينة



صفي الحمص واطحنيه بمطحنة الخضار
احتفظي بملعقة طعام من الحمص الحب للتزيين.
إخلطي الثوم المهروس والملح وعصير الليمون الحامض خلطاً بطيئاً بالطحينة.
أضيفي الخليط إلى الحمص المطحون واخلطي جيداً.
ركزي النكهة والتماسك بواسطة عصير الليمون الحامض والملح عند الضرورة.
يجب أن يكون الحمص سميكاً وناعماً.
إسكبي المزيج في أطباق التقديم وزينيه برشة كمون وبقليل من زيت الزيتون والبقدونس المفرومة والحمص الحب.
قدميه بارداً.

حمص بليلة

CHICKPEAS IN OIL

POIS CHICHE ASSAISONNÉS A L'HUILE



٣٠

٢٠

من المقبلات الشهيرة المكونة من الحمص المتبل بعصير الليمون الحامض والثوم.

كوب من الحمص اليابس او المعلب

ربع ملعقة شاي من الكربونات (بايكربونات الصودا)

ربع كوب من زيت الزيتون

ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض

٤ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة

ملعقة شاي من الكمون المطحون

ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف كوب من الصنوبر المحمر

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح

حمص بليلة



إسلقي الحمص على نار مرتفعة وعندما يغلي إتركيه مغطى على نار هادئة لمدة ساعة (أو سخني محتويات علبة الحمص). صفيه من الماء ثم ضعيه في وعاء عميق للتقديم. اخلطيه مع الثوم والزبدة المذوبة وعصير الليمون الحامض ونصف كمية الكمون والقرفة.

قدميه ساخناً مذروراً عليه بقية البهارات ومزيناً بزيت الزيتون والصنوبر المحمر.

خبيزة بالزيت

MALLOW LEAVES IN OIL

MAUVE A L'HUILE



١ كلغ من الخبيزة
٣ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
نصف حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً
٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
نصف ملعقة شاي من الملح
رشة من الفلفل الأسود المطحون
ربع كوب من الماء

طبق مميز من الخبيزة مع البصل المحمر والكزبرة والثوم.

٥
٤٠
٣٠

خبيزة بالزيت



نقي الخبيزة من الأوراق الصفراء والعروق اليابسة وافرميها ثم اغسليها عدة مرات بالماء وصفيها.

ضعي الزيت في القدر وحمري البصل قليلاً وإرفعي قليلاً منه للتزيين. أضيفي الخبيزة وحركي الخليط على نار معتدلة ثم أضيفي الثوم والكزبرة والملح والفلفل إلى خليط الخبيزة.

حركي المقادير وأضيفي إليها الماء ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج الخبيزة.

قدمي الخبيزة باردة مزينة بالحمص المسلوق وشرائح الليمون الحامض.

الراهب أو [بابا غنوج]

GRILLED EGGPLANTS WITH BELL PEPPER

BABA GHANNOUJ



١ كلغ من الباذنجان المشوي، مغسول ومقشر

حبة فليفلة خضراء، مفرومة فرماً ناعماً

بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

نصف كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقة شاي من الملح

رشة زيت زيتون





مقبل شهي يقدم إلى جانب جميع الأطباق.

الراهب أو [بابا غنوج]



دقي الباذنجان بمدقة الثوم حتى ينعم.
أضيفي إليه جميع المقادير واخلطيها جيداً.
ضعي الخليط في طبق التقديم ورشي عليه الزيت وزينيه بشرائح الفليفلة الخضراء.

شكشوكة (فليفلة بالطماطم)

BELL PEPPER WITH TOMATO

HACHIS DE POIVRONS AUX TOMATES



مقبل لذيذ لمحبي الفليفلة.

٤٠

٣٠

٢٠

نصف كلغ من الفليفلة الخضراء والحمراء الحلوة، مقطعة الى مربعات

١ كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومفرومة

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة

ربع كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

شكشوكة (فليفلة بالطماطم)



إقلي الفليفلة بالزيت مدة ١٠ دقائق.

أضيفي البصل والثوم والكزبرة اليابسة والخضراء ثم اقلبي الكل على نار معتدلة الحرارة.

أضيفي الطماطم والفلفل واتركي المزيج على نار هادئة حتى تنضج الفليفلة.

قدميها باردة.

عدس متبل بالزيت والحامض

LENTIL WITH OIL AND LEMON JUICE

LENTILLES ASSAISONNEÉS À L'HUILE



كوبان من العدس الأبيض المنقى والمغسول

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

ملعقة شاي من الملح

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

متبل شهي وسهل التحضير.

٤٠

١٠

٢٠

عدس متبل بالزيت والحامض



إسلقي العدس مغموراً بالماء على نار متوسطة مدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.

أضيفي إليه الثوم والملح والحامض وحركيه جيداً.

ضعي المزيج في طبق التقديم وصّبي عليه الزيت ثم رشي البقدونس المفرومة.

قدمي معه البصل الأخضر.

عرائس الكفته

GRILLED KAFTA

SANDWICH GRILLÉ DE VIANDE MOULUE



طبق شهي وسهل التحضير من الكفته المدهونة على الخبز.

٣

٢٥

٥

نصف كلغ من الكفته

١.٥ رغيف خبز عربي كبير مقطع الى ١٢ قطعة

ملعقتا طعام من الزبدة

عرائس الكفته



إفتحي قطع الخبز وادهني طبقة واحدة بالزبدة بواسطة سكين.
قسمي الكفته الى ١٢ حصة ثم مدي الكفته فوق الزبدة على نفس الطبقة وغطيها بالطبقة العليا.
ضعي القطع في شواية أو في فرن ساخن (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٥ دقائق او حتى تنضج الكفته.
قدميها ساخنة كمقبل أو كوجبة عشاء مع اللبن الزبادي أو مع السلطة المتنوعة.

المحمرة

CHILI SAUCE

PURÉE DE POIVRONS AUX NOIX



طبق سوري (حلبي) شهي مميز بطعمه الفريد ويقدم إلى جانب الأطباق المتنوعة.

٥

٣٠

- ١٢ حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة الجافة
- ملعقتا طعام من الكعك المدقوق الناعم
- ٣ بصلات متوسطة الحجم، مقطعة
- ١.٥ كوب من الجوز المنقّى والمبشور
- ملعقة شاي من الكمون المطحون
- ملعقة شاي من الملح
- نصف ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة المطحونة
- كوب من زيت الزيتون
- نصف كوب من عصير الليمون الحامض
- ربع كوب من دبس الرمان
- رشة من البن المطحون

المحمرة



انقعي الفليفلة في الماء الساخن حتى تطرَ. أزيلي بذورها وعروقها. ثم اطحنيها مع البصل في المطحنة الكهربائية حتى يصبح المزيج ناعماً.

أضيفي الجوز ثم أعيدي الطحن حتى ينعم المزيج ويتجانس.

أضيفي إليه الكعك والكزبرة والبن والملح والكمون واخلطي جيداً.

اسكبي عصير الحامض ودبس الرمان وزيت الزيتون وحركي المزيج جيداً.

ضعي المحمّرة في طبق وزينيها بالجوز والقليل من زيت الزيتون.

فتة الباذنجان (المكدوس)

STUFFED EGGPLANT WITH YOGHURT

AUBERGINES FARCIES AU YOGOURT



٥

٤٠

٥٠

طبق سوري شهير مناسب لشهر رمضان المبارك، من الباذنجان المحشي باللحم مع اللبن الزبادي.

١ كلغ من الباذنجان الصغير
٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم المفروم
نصف كوب من الصنوبر المقلي
كوب من عصير الطماطم
ملعقتا طعام من دبس الرمان
كوب من الماء
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة من الفلفل الأسود المطحون ورشّة من القرفة المطحونة
١ كلغ من اللبن الزبادي (٤ أكواب)
٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
رغيفان من الخبز المقلي (كوبان من قطع الخبز المقلي، حسب الرغبة)
كوبان من الزيت النباتي لقلي الباذنجان
ملعقتا طعام من السمن لتحمير اللحم
قليل من السمن المذوب للتزيين

فتة الباذنجان [المكدوس]



حمري اللحم المفروم بالسمن في المقلاة. أضيفي البهارات والملح وحركي على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق. إرفعيه ودعيه جانباً.

إدعكي الباذنجان قليلاً لكي يصبح طرياً ويسهل تجويفه.

إغسلي الباذنجان وانزعي الأطراف.

جوفيه بواسطة المنقرة حتى يفرغ من اللب ثم اغسليه مرة ثانية وصفيه.

إخلطي اللحم المقلي ونصف كمية الصنوبر واحشي الباذنجان بالخليط إلى عنقه.

حمري الباذنجان المحشي وضعيه جانباً.

ضعي عصير الطماطم في قدر ثم أضيفي إليه مع التحريك الماء ودبس الرمان والملح. أضيفي الباذنجان المحشي إلى مزيج الطماطم واتركيه على النار حتى يغلي، خففي النار ثم اتركيه لمدة ٤٠ دقيقة حتى ينضج ويبقى من المرق مقدار كوب تقريباً. قطعي الخبز المقلي إلى قطع صغيرة ثم ضعيها في وعاء عميق. إخلطي الثوم مع اللبن الزبادي. ضعي الباذنجان والمرق فوق الخبز ثم ضعي اللبن والثوم فوقهم.

أنثري الصنوبر المقلي المتبقي والسمن المذوب فوق اللبن. قدميه ساخناً.

ملاحظة: بإمكانك أيضاً تزيين الفتة باللحم المفروم المقلي.

فتة الحمص [تسقية]

CHICKPEAS IN YOGHURT

POIS CHICHE AU YOGOURT



كوبان من الحمص اليابس (أو المعلب)
ليتران من الماء (٨ أكواب)
نصف ملعقة شاي من الكربونات
١ كلغ من اللبن الزبادي (٥ أكواب)
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
ملعقتا طعام من الطحينة
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رغيف من الخبز المقلي (حسب الرغبة)
٣ ملاعق طعام من الصنوبر المقلي بالسمن
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
نصف ملعقة شاي من الفلفل الحريف الأحمر المطحون (حسب الرغبة)
ربع كوب من السمن للتزيين
ملعقة شاي من الخل
نصف رمانة متوسطة حامضة

٥
٣٠

من الأطباق الشعبية اللذيذة وقوامها من الحمص مع اللبن الزبادي.

فتة الحمص [تسقية]



نقي الحمص من الحصى ثم اغسليه جيداً.
اسلقي الحمص لمدة ساعة ثم اتركيه جانباً (أو سخني الحمص المعلب).
إخلطي مع التحريك الثوم المهروس والخل والملح والطحينة واللبن الزبادي.
ضعي قطع الخبز المقلي في طبق عميق للتقديم.
إسكبي الحمص الساخن مع قليل من مرقه فوق الخبز المقلي ثم اسكبي مزيج اللبن.
زيني الفتة بالصنوبر المحمر والسمن المذوب وحبات الرمان الحامض الزهري اللون (حسب الرغبة) والفلفل والكمون.
قدمي الطبق ساخناً.

الفلافل (الطعمية)



BROAD BEAN PATTIES

BOULETTES DE FALAFEL

٦٠

٩٠

٣٠

الفلافل هي من المقبلات التي يتميز بها المطبخ المصري والشامي.

١كلغ من الفول الأخضر اليابس المقشور
حزمة بقدونس، مفرومة فرماً خشنًا
حزمة كزبرة، مفرومة فرماً خشناً
٣ أكواز من الثوم، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً
ثلاث بصلات كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً
ملعقتا طعام من الطحين
ملعقة شاي من الفلفل الحريف المطحون
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
ملعقتا شاي من الملح
ملعقة شاي من البهار الحلو المطحون
ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة
نصف ملعقة شاي من الكربونات
٣ ملاعق شاي من البايكنغ باودر
٥ أكواب من الزيت النباتي لقلي الأقراص

الفلافل (الطعمية)



إنقعي الفول في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم صفيه.إغسلي الكزبرة والبقدونس وصفيهما.

ضعي كافة المقادير ما عدا التوابل (الملح، القرفة، الفلفل، البهار، الكمون والفلفل الأسود) والكربونات والبايكنغ باودر، في وعاء واخلطيها جيداً واطحني المقادير بالمطحنة الكهربائية.

أضيفي إلى الخليط الملح والتوابل والكربونات والبايكنغ باودر واعجني بيديك جيداً. اتركي الخليط جانباً حتى يختمر لمدة ٣٠ دقيقة ثم اعجنيه مرة ثانية.

حضري الفلافل بواسطة الأداة الخاصة بها. في حال تعذر وجودها يمكنك استعمال ملعقة طعام من المزيج وصنع كرة مسطحة قليلاً باليد (كرري العملية مع بقية المزيج).

إقلي الأقراص بالزيت الساخن على حرارة مرتفعة في مقلاة عميقة حتى تحمر قليلاً.قدمي أقراص الفلافل ساخنة مع سلطة البقدونس والطماطم والنعناع والبصل الأخضر والكبيس والطرطور.

ملاحظة: من المستحسن استعمال المطحنة الكهربائية.

فول مدمس

DRIED FAVA BEANS IN OIL

FÈVES SÈCHES A L'HUILE







فول متبل بالثوم وعصير الليمون الحامض. طبق شهي وشعبي في العالم العربي يقدم عادةً على الفطور ومناسب أيضاً كمقبل.

كوب من الفول اليابس

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقتا طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

فول مدمس



انقعي الفول لمدة ٢٤ ساعة ثم اسلقيه لمدة ساعة.
ضعي الفول مع قليل من مرقه في طبق.
أضيفي إليه مزيج الحامض والثوم واخلطي جيداً.
عدلي مذاق الملح والحامض.
قدميه في وعاء عميق مزيناً بالبقدونس المفرومة والزيت.
قدمي إلى جانبه البصل الأخضر والطماطم والنعناع الأخضر.

كبة نية



RAW KIBBI

KIBBÉ CRUE

٥٠٠ غ من اللحم (الهبرة)، مدقوقة
كوب من البرغل الأسمر الناعم، منقى ومغسول
بصلة صغيرة، مقشرة
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من الصنوبر للتزيين
ربع كوب من الجوز المقشر للتزيين
وريقات من النعناع للتزيين (حسب الرغبة)، مغسولة
٨ وريقات من الريحان، مغسولة
٨ وريقات من المردكوش، مغسولة
القليل من زيت الزيتون

٦٠

٣٠

طبق لبناني شهير غني يجمع اللحم النيء والبرغل. مناسب للولائم.

كبة نية



إعصري البرغل باليد لتصفّيه جيداً من الماء ثم اطحنيه مع البصل والمردكوش والريحان بمطحنة كهربائية (أو يدوية).
إخلطي اللحم مع البرغل مع إضافة الملح والبهار والقرفة.

أضيفي القليل من الماء البارد ثم اعجني الكبة باليد واستمري بذلك حتى تصبح عجينة الكبة لينة، متماسكة وملساء.
ضعي العجينة في طبق واسع ومدّيها حتى تأخذ شكل الطبق.
شكّلي تصاميم على سطح الكبة بواسطة الشوكة، ثم صبي عليها الزيت بشكل دائري وزينيها بالجوز والصنوبر ووريقات النعناع.

ملاحظة: إذا رغبت أن تكون الكبة حرّيفة، أضيفي إلى البرغل عند طحنه مع البصل والمردكوش والريحان قدر ما تشائين من حبات الفليفلة الحمراء الجافة والحريفة.

الباذنجان المحشيُ بالزيت

STUFFED EGGPLANT IN OIL

AUBERGINES FARCIES A L'HUILE



١ كلغ من الباذنجان الصغير والطويل

٣ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً (نصف كوب)

٣ حبات متوسطة من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من وريقات النعناع، مفرومة فرماً ناعماً

حزمتان من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من زيت الزيتون ونصف كوب من الزيت النباتي (ممزوجان)

نصف كوب من الارز المصري

حبتان متوسطتان من البطاطا، مغسولتان ومقطعتان الى شرائح

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة من الفلفل الأبيض المطحون (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون

رشة قرفة مطحونة

نصف كوب من عصير الحامض

١.٥ كوب من الماء

ملعقة شاي من رب الرمان

٥

٦٠

٦٠

طبق لذيذ من الباذنجان المحشي بالطماطم والأرز والبصل والبقدونس وهو مناسب للولائم.

الباذنجان المحشيُّ بالزيت



الحشوة: امزجي الأرز مع النعناع والطماطم والبقدونس والبصل ثم ضعي مع التحريك البهارات ونصف كمية عصير الليمون الحامض ونصف كمية الزيت والملح. اتركي الحشوة جانباً.

ادعكي الباذنجان قليلاً قبل تجويفه لكي يصبح طرياً ويجوف بسهولة. ازيلي عنق الباذنجان بالسكين.

جوفيه بمنقرة الخضار.

إحشي الباذنجان بخليط الأرز حتى عنقه تقريباً.

احتفظي بمرق الحشوة.

ضعي نصف كوب من الزيت وشرائح البطاطا في أسفل قدر كبير وضعي فوقها الباذنجان المحشي، رصيها بأن تضعي فوقها طبقاً صغيراً.

اضيفي الى القدر الكمية الباقية من عصير الليمون الحامض ومرق الحشوة والزيت ورب الرمان والماء وضعيهم على نار قوية حتى يغلوا. غطي القدر ثم خففي النار واتركيها لمدة ساعة أو حتى ينضج الباذنجان.

قدمي الطبق بارداً ومزيناً بحلقات البطاطا المطهية.

هندباء بالزيت

DANDELION LEAVES IN OIL

PISSENLIT A L'HUILE



طبق لذيذ من الهندباء بالزيت والثوم والبصل لأيام الصيف الحارة.

٥

٣٠

٣٠

١ كلغ من الهندباء

حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من زيت الزيتون

٤ بصلات متوسطة، مقشرة ومقطعة الى شرائح

٣ فصوص من الثوم، مقشّرة ومهروسة مع رشة ملح

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

رشة من الكربونات

هندباء بالزيت



نقي الهندباء من الأوراق الصفراء. إغسليها وصفيها وافرميها ثم ضعي الماء في قدر على نار مرتفعة. عندما يغلي الماء اضيفي الكربونات ثم ضعي الهندباء. اتركيها على النار تغلي لمدة ٥ دقائق.

إرفعيها وصفيها وضعي الماء البارد فوقها ثم اعصريها بيديك.

اقلي البصل حتى يصبح ذهبي اللون. إرفعي نصفه للتزيين واتركي النصف الآخر وقلّبيه مع الهندباء بقليل من الزيت لمدة ١٥ دقيقة ثم أضيفي الثوم والملح والكزبرة المفرومة واقلي لمدة ٥ دقائق أخرى.

إسكبي الهندباء بطبق التقديم وزينيها بحلقات الليمون الحامض والفجل والبصل المقلي. قدميها باردة.

لوبياء بالزيت

GREEN BEANS IN OIL

HARICOTS VERTS A L'HUILE



١ كلغ من اللوبياء الخضراء، منزوعة خيوطها الجانبية

١ كلغ من الطماطم، مغسولة ومقشرة ومقطعة

١.٥كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعما (٣ حبات كبيرة من البصل)

نصف كوب من الزيت النباتي

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون

رشة من السكر

٣ أكواز من الثوم، مقشرة

قرن من الحر (حسب الرغبة)

نصف كوب من الماء

٥

١٥

٦٠

طبق من اللوبياء بالزيت مع الطماطم والثوم والبصل.

لوبياء بالزيت



قطعي اللوبياء الخضراء الى قطع متساوية ثم اغسليها جيداً وصفيها.
إقلي البصل والثوم بالزيت في قدر على نار قوية مدة ٥ دقائق حتى يحمرا قليلاً.
أضيفي اللوبياء ثم قلبي المزيج لمدة ١٠ دقائق.
أضيفي قطع الطماطم والملح والسكر والبهار والماء وقرن الحر. غطي الخليط واتركيه حتى يغلي.
تابعي الطهي على نار هادئة حتى تنضج اللوبياء حوالي ٣٥ دقيقة.
ارفعي قرن الحر ثم قدميها باردة مع البصل.

كبد مقلي



FRIED LIVER

FOIE FRIT







طبق مغذ ولذيذ الطعم.

نصف كلغ من كبد الدجاج الطازج

٣ بصلات كبيرة، مقشرة ومقطعة الى شرائح

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الاسود الحريف

رشة بهار حلو مطحون (حسب الرغبة)

نصف كوب من عصير الليمون الحامض (أو ملعقتا طعام من رب الرمان أو ملعقة طعام من الخل الأحمر)

ملعقتا طعام من السمن

كبد مقلي



اغسلي الكبد وازيلي عنه الغلاف الشفاف برأس سكينة. انزعي الدهن ثم قطعيه إلى مكعبات صغيرة.

على نار معتدلة اقلي البصل بالسمن حتى يحمر ثم اضيفي مكعبات الكبد والملح والتوابل. قلبي بين حين وآخر لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج.

اضيفي عصير الليمون الحامض أو رب الرمان (حسب الرغبة) والخل وقلبي مدة دقيقتين. قدميه ساخناً مزيناً بشرائح الليمون الحامض.

نخاعات بالحامض والزيت

SEASONED BRAINS

CERVELLES ASSAISONNEÉS



مقبل خفيف ومغذي جداً.

٣

١٥

٢٠

٣ نخاعات ضأن
بصلة كبيرة، مقشرة ومقطعة الى نصفين
شريحة من الليمون الحامض
عود من القرفة
٣ وريقات من الغار
رشة ملح
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
رشة من زيت الزيتون

نخاعات بالحامض والزيت



إنزعي الغشاء عن النخاعات تحت الماء وضعيها في قدر واغمريها بالماء. أضيفي رشة ملح وعود القرفة والبصل وشريحة الحامض.

اتركي القدر يغلي على نار معتدلة حتى تطفو رغوة الزفرة على الوجه. أزيلي الرغوة وشريحة الحامض واتركيها على النار مدة ١٠ دقائق.

صفي النخاعات واغسليها بالماء البارد ثم صفيها جيداً وضعيها في طبق.

أضيفي إليها الملح والثوم والحامض والزيت.

قدمي الطبق مزيناً بالبقدونس المفرومة فرماً ناعماً وشرائح الليمون الحامض.

ورق السلق بالزيت

STUFFED SWISS-CHARD LEAVES IN OIL

FEUILLES DE BETTE FARCIES A L'HUILE



أوراق من السلق محشوة بالبقدونس والأرز والبصل والطماطم. مناسبة كأحد أصناف المقبلات في الولائم.

٤٠

٣٠

٦٠

- ١ كلغ من السلق
- ٤ حزم من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
- ربع حزمة من النعناع، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ بصلات متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
- ثلاثة أرباع كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
- ٣ حبات متوسطة من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- كوب من خليط زيت الزيتون والزيت النباتي
- نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
- رشة بهار مطحون
- رشة فلفل أبيض مطحون (حسب الرغبة)
- رشة قرفة مطحونة
- نصف كوب من عصير الليمون الحامض
- ملعقة شاي من رب الرمان (حسب الرغبة)
- كوب من الماء

ورق السلق بالزيت



الحشوة: امزجي الأرز مع النعناع والطماطم والبقدونس والبصل ثم ضعي مع التحريك البهارات ونصف كمية عصير الليمون الحامض ونصف كمية الزيت والملح. اتركي الحشوة جانباً.أزيلي أضلاع السلق الزائدة إذا كانت الأوراق كبيرة إقطعيها بالعرض إلى قسمين (حوالي ١٥ سنتم).

اغسلي الأوراق وصفيها. ضعيها في الماء المغلي وارفعيها حالاً واغسليها بالماء البارد حتى لا تهترئ.

مدي الورقة على قاعدة نظيفة على أن يكون سطحها الأملس مواجهاً للطبق وتكون العروق مواجهة لك.

ضعي ملعقة طعام من الحشوة بالطول.

لفي الورقة بالعرض.

كرري العملية مع الأوراق الباقية (احتفظي بمرق الحشوة الباقي).

ضعي بعض عروق أو ضلوع السلق في قعر قدر مدهون بالزيت ورصي فوقها السلق المحشي. أضيفي بقية الزيت وربع كوب من الحامض وكوب من الماء ورب الرمان ومرق الحشوة. رصي السلق جيداً بوضع طبق صغير فوقه في القدر.

ضعي القدر على النار حتى تغلي. خففي النار واطهي لمدة ٤٥ دقيقة.

عندما تبرد أوراق السلق المحشيّة اقلبيها في طبق وزينيها بشرائح الليمون الحامض ثم قدميها فورا.

ورق عنب بالزيت

STUFFED GRAPE VINE LEAVES IN OIL

FEUILLES DE VIGNE FARCIES A L'HUILE



طبق شهي من ورق العنب بالأرز والطماطم والبقدونس. يحبه الجميع كمقبل في الولائم.



نصف كلغ من ورق العنب
٤ حزم من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
ربع حزمة من النعناع، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
٣ حبات من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كلغ من الحامض (ثلاثة أرباع كوب من عصير الحامض)
حبتان متوسطتان من البطاطا، مقشرتان ومقطعتان الى دوائر
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون
رشة قرفة مطحونة
رشة فلفل أبيض مطحون
كوب من خليط زيت الزيتون والزيت النباتي
بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً
٣ أكواب من الماء (أو اكثر لغمر الورق العنب المحشي)
ملعقة شاي من رب الرمان (حسب الرغبة)

ورق عنب بالزيت



الحشوة: امزجي الأرز مع النعناع والطماطم والبقدونس والبصل ثم ضعي مع التحريك البهارات ونصف كمية عصير الليمون الحامض ونصف كمية الزيت والملح. اتركي الحشوة جانباً. أزيلي عروق ورق العنب الزائدة من أسفله ثم اغسليه جيداً. ضعي كمية من الماء في قدر على النار حتى تغلي. ضعي الورق على دفعات في الماء المغلي ثم ارفعيه حالاً كي لايهترىء وضعيه في الماء البارد

مدي الورقة على طبق نظيف على أن يكون السطح الأملس للورقة مواجهاً للطبق والعروق مواجهة لك. ضعي عليها بالعرض ملعقة شاي من الحشوة (حسب حجم الورقة). إطوي الجوانب ولفيها بإحكام. كرري العملية مع الأوراق الباقية، احتفظي بمرق الحشوة. ضعي في القدر نصف كوب من الزيت ثم ضعي حلقات البطاطا في أسفلها. ضعي فوق البطاطا ورق العنب المحشي ثم رصيهم بطبق صغير يوضع فوقهم. اضيفي الى القدر الكمية الباقية من عصير الليمون الحامض و٣ أكواب من الماء ورب الرمان ومرق الحشوة وما تبقى من الملح. ضعيهم على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي المزيج. غطي القدر وخففي النار. إطهي لمدة ساعة أو حتى تنضج المقادير. قدمي الطبق بارداً ومزيناً بحلقات البطاطا.

المعجنات

البسطيلة بالدجاج

أوزي

رقائق بالجبن

رقائق بالخضار

السمبوسكباللحم

او الجبن او الكراث

شيشبرك

فطائر بالسبانخ (الاسفاناخ)

لحم بعجين

الصفيحة البعلبكية

مناقيش بالصعتر



البسطيلة بالدجاج

MOROCCAN CHICKEN PIE

FEUILLETÉS AU POULET



طبق مغربي ننصحك بتذوقه، قوامه رقائق العجين المحشوة بالدجاج.

٤٠

٦٠

١٥

١٦ قطعة من رقائق البسطيلة (الكلاج)

دجاجة متوسطة الحجم (١ كلغ) منظفة ومقطعة الى ٨ قطع

ملعقتا طعام من الزبدة

٤ بيضات مسلوقة، مقشرة ومقطعة الى نصفين

حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من السكر الناعم

ربع كوب من الزيت النباتي

١ كلغ من البصل، مقشر ومقطع الى حلقات

ربع ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

٣ أعواد من القرفة

ملعقة طعام من القرفة المطحونة

البسطيلة بالدجاج



ضعي قطع الدجاجة في قدر مع الزيت والبصل وأعواد القرفة والملح والزنجبيل. إغمري الكل بالماء واتركي القدر على حرارة معتدلة حوالي ٤٥ دقيقة حتى ينضج الدجاج. ارفعيه وانزعي عظمه واتركيه جانباً.

أضيفي البقدونس الى مرق الدجاج المتبقي واتركيها على النار حتى يتكثف ويتبخر معظمها.

إفتحي رقائق البسطيلة وضعي ٨ رقائق منها في صينية مدهونة بقليل من الزبدة. رتبي فوقها قطع الدجاج ووزعي عليها صلصة البصل والبقدونس ثم أنصاف البيض.

غطيها بالرقائق الثمانية المتبقية ورشي عليها الزبدة الباقية ثم ضعيها في فرن معتدل الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) حتى تحمر

(بإستخدام القسم العلوي من الفرن).

قلبي وحمري الجهة الثانية من الرقائق ثم زيني الرقائق بالسكر الناعم مع القرفة وقدميها ساخناً.

أوزي [معجنات]

GREEN PEA PASTRIES

BALLOTS AU VIANDE



طبق رئيسي من المعجنات السورية الشهيرة والشهية تقدم كوجبة عائلية أو في الحفلات.

٧

٣٠

٦٠

كوب من حبوب البازيلاء المغسولة جيداً
٤.٥ أكواب من الماء
كوبان من الأرز
نصف كلغ من اللحم المفروم
ملعقتا طعام من الصنوبر المقلي
ملعقتا طعام من اللوز المقشر والمقلي
علبة من العجينة الجاهزة (الباف) أو رقائق (٥٠٠ غ)
٤ ملاعق طعام من السمن
رشة من الفلفل المطحون (حسب الرغبة)
ربع كوب من السمن (لدهن الصينية والاوزي)
رشة من الملح (حسب الرغبة)
بيضة مخفوقة مع رشة البهار الأبيض المطحون

أوزي [معجنات]



إغسلي الأرز وانقعيه لمدة ١٥ دقيقة بماء فاتر. إقلي حبات البازيلاء بقليل من السمن لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج.

أضيفي ٤.٥ أكواب من الماء واتركيها حتى الغليان (١٥ دقيقة) ثم أضيفي الملح والأرز واطهيهم مع تغطية القدر على حرارة هادئة لمدة ٢٥ دقيقة. إقلي اللحم بالسمن مع رشة من الملح والفلفل ثم ارفعيه وأضيفيه مع اللوز والصنوبر إلى الأرز المطبوخ والبازيلاء واخلطي جيداً.

رقي العجينة الجاهزة بالشوبك. قطعيها الى مربعات متساوية القياس.

ضعي قطعة مربعة في زبدية (أو إطوي إحدى الرقائق الجاهزة الى مربع بحجم زبدية وضعيه فيها). ضعي ملعقتي طعام مليئتين بالحشوة في وسطه.

إدهني الجوانب بالبيض المخفوق.

إطوي الجوانب فوق خليط الأرز بحيث تغطي الخليط. إضغطي جيداً حتى يشكل كرة مسطحة الوجه واقلبيها باليد.

رتبي القطع في صينية مدهونة بالسمن ثم ادهني وجهها بقليل من البيض وزينيها بثلاث حبات من الصنوبر وادخليها إلى فرن ساخن (٢٠٠-٢٥٠ درجة مئوية).

واتركيها حتى يحمر سطحها.

رقائق بالجبن

CHEESE CIGARS

CIGARETTES AU FROMAGE



رقائق لذيذة محشوة بالجبن والبقدونس.

٤

٣٥

١٥

٨ رقائق من عجينة الرقاق أو فايلو بايستري
٣٥٠ غ من الجبن العكاوي التشيكي المقطع
نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
ربع كوب من الجبنة الصفراء (موزاريللا)، مبشورة
بيضة مخفوقة مع رشة من الفلفل الأبيض
كوب من الزيت النباتي للقلي

رقائق بالجبن



انقعي الجبن العكاوي (الأبيض) بالماء مدة ليلة، غيري ماءه عدة مرات من وقت الى آخر حتى يصبح مذاقه حلواً. ارفعيه وصفيه جيداً من الماء.

مدي الرقائق وقطعيها الى قسمين. ضعي انصاف الدوائر فوق بعضها ثم قطعيها الى قسمين فتحصلي على مثلثات.

الحشوة:اخلطي نوعي الجبنة مع البيضة المخفوقة والبقدونس.

ضعي قليلاً من الحشوة في وسط الجهة الملساء من كل رقاقة واثني قليلاً من الجهتين لمنع الحشوة من السقوط ثم لفيها عدة مرات حول الحشو (على شكل سيجارة). ادهني الطرف بقليل من الطحين المذوب في ربع كوب من الماء لكي يلتصق. اقلي رقائق الجبن بالزيت الساخن حتى تحمر قليلاً وقدميها ساخنة مع الأطباق الرئيسية.

رقائق بالخضار

VEGETABLE ROLLS

CIGARETTES AUX LÉGUMES



رقائق لذيذة محشوة بالملفوف والجزر والبصل.

٤

٤٥

١٥

٨ رقائق من عجينة الرقاق أو فايلو بايستري

كوب من الجزر المقشر والمبشور

ثلاثة أرباع كوب من البصل المقشر والمبشور

كوب من أوراق الملفوف المغسولة والمفرومة فرماً ناعماً

كوب وربع من الزيت النباتي للقلي

ربع ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رقائق بالخضار



مدي الرقائق وقطعيها الى قسمين (حتى تحصلي على ١٦ رقاقة).

الحشوة: اخلطي الجزر والبصل والملفوف واقلي المقادير بربع كوب من الزيت على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي الملح وقلبي الخليط ثم ارفعيه وضعيه جانباً.

ضعي قليلاً من خليط الخضار في وسط الجهة الملساء من كل رقاقة واثني قليلاً من الجهتين (لمنع الحشو من السقوط) ثم لفيها عدة مرات حول الحشو (على شكل لفافة).

اقلي رقائق الخضار بالزيت الساخن وقدميها ساخنة مع التبولة او الصلصة الحارة.

السمبوسك باللحم او الجبن او الكراث

MEAT-CHEESE-LEEK PASTRIES

RISSOLES AU VIANDE, AU FROMAGE ET AUX POIREAUX



٤٠

٦٠

٣٥

فطائر شهيرة في السعودية والخليج العربي محشوة باللحم أو الجبن أو الكراث.

٥ أكواب من الطحين الأبيض المنخول
كوب من الزيت النباتي
كوب ونصف من الماء (حسب نوع الطحين)
ملعقتا طعام من الملح
ملعقتا طعام من السكر
زيت للقلي
حشوة الجبن:
كوبان من الجبن الأبيض العكاوي التشيكي المبشور
ربع كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً
ربع ملعقة شاي من الفلفل الاحمر الحريف المطحون
حشوة اللحم:
٣٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
ملعقة طعام من السمن
ربع كوب من الصنوبر المحمص
رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)
ربع ملعقة شاي من الملح
حشوة الكراث:
نصف كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
ملعقة طعام من السمن
كوب من الكراث المفروم فرماً ناعماً
ربع ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة فلفل مطحون (حسب الرغبة)

السمبوسك باللحم او الجبن او الكراث



حضري العجينة: راجعي تحضير العجينة الاساسية . غطيها واتركيها جانباً مغطاة بقطعة قماش لمدة ساعة حتى تنتفخ.

حشوة الجبن: انقعي الجبن العكاوي (الأبيض) بالماء مدة ليلة، غيري ماءه عدة مرات من وقت الى آخر حتى يصبح مذاقه حلواً. ارفعيه وصفيه جيداً من الماء. اخلطي الجبن والبقدونس والفلفل الاحمر جيداً في وعاء ثم اتركيه جانباً.

حشوة اللحم: إقلي اللحم بالسمن ثم أضيفي الملح و البهار والصنوبر وقلبي الخليط وارفعيه عن النار وضعيه جانباً.

حشوة الكراث: إقلي البصل والكراث بالسمن ثم أضيفي الملح والفلفل وقلبي الخليط وارفعيه عن النار وضعيه جانباً. قطعي العجينة الى كرات صغيرة كل منها بحجم حبة الجوز ثم رقي كل كرة الى قرص دائري قطره ٨ سنتم. ضعي في قسم الأقراص الأول حشوة الجبن وفي القسم الثاني حشوة اللحم وفي القسم الثالث حشوة الكراث. طبقي الأقراص. لفي أطراف العجينة وألصقيها بالضغط عليها بالأصابع. أقلي قطع العجينة المحشوة بالزيت (يجب ان تكون مغمورة به) على حرارة معتدلة وقلبيها حتى تحمر من الجهتين. قدمي السمبوسك ساخناً والى جانبه السلطة أو المخللات.

ملاحظة: بإمكانك إضافة ربع كوب من البصل المفروم الى الحشوة اللحم.

سوف تحصلين على ٢٥ قطعة من كل صنف (بإمكانك صنع كل صنف على حدى).

شيشبرك

MEAT PASTRIES IN YOGHURT

CHAPEAUX AU YOGOURT



طبق شامي رئيسي لمحبي اللبن المطبوخ.

٥

٧٠

٢٠

٢ كلغ من اللبن الزبادي المطبوخ

نصف كمية من وصفة العجينة الأساسية

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

٣ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الصنوبر المقلي

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من البهار المطحون

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

شيشبرك



على طاولة مذرورة بالطحين رقي العجينة حتى تصبح رقيقة (١ سنتم). إضغطي فوهة فنجان قهوة على العجينة حتى تحصلي على دائرة. كرري العملية مع العجين كله. إقلي البصل بالسمن في مقلاة عميقة حتى يذبل. أضيفي اللحم المفروم مع الملح والبهار والقرفة وقلّبي الخليط لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج اللحم.

أضيفي الصنوبر المقلي واخلطي جيداً ثم ارفعي الخليط وصفيه من السمن (حتى لا يؤثر على تطبيق العجينة). ضعي ملعقة شاي من الحشوة في وسط كل دائرة من العجين. طبقيها بشكل نصف دائرة. إمسكي الطرفين وطبقيهما على بعض بحيث تتركين دائرة من الفراغ (إستعيني ببعض الطحين لإحكام اطباق العجينة). ضعي القطع في فرن ساخن (درجة حرارة مئوية ٢٠٠-٢٥٠) لمدة ١٠ دقائق حتى تحمر (شمعيها). عندما يغلي اللبن الزبادي المطبوخ أسقطي قطع العجين فيه الواحدة تلو الأخرى واتركيه يغلي على نار هادئة لمدة ١٠ دقيقة حتى ينضج العجين. إقلي الثوم والكزبرة بالسمن نفسه ثم أضيفيهما إلى اللبن. اتركيه يغلي لمدة دقيقتين.

قدميه بارداً أو ساخناً مع الأرز الأبيض المطبوخ.

فطائر بالسبانخ [الاسفاناخ]

SPINACH PIES

TRIANGLES AUX ÉPINARDS



طبق مقبلات لذيذ لكل أفراد العائلة.

٥

٤٥

٣٠

٥ اكواب من الطحين
ملعقة طعام من الملح
ملعقة طعام من السكر
١.٥ كوب من الماء
ثلاثة أرباع كوب من الزيت النباتي

١.٥ كلغ من السبانخ الأخضر
٣ بصلات كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ملعقتا طعام من السماق (حسب الرغبة)
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة طعام من رب الرمان (حسب الرغبة)
ملعقة شاي من الملح
رشة فلفل اسود مطحون

فطائر بالسبانخ (الاسفاناخ)



حضري العجينة . اتركيها جانباً مغطاة بقطعة قماش لمدة ٦٠ دقيقة تقريباً حتى تنتفخ. حضري الحشوة: شذبي جذور وأطراف أوراق السبانخ ثم افرميها فرماً ناعماً. اغسليها جيداً حوالي ٧ مرات حتى تتخلصي من الرمل ثم اعصريها جيداً بين كفيك حتى تصفّى من الماء الزائد. اخلطي البصل مع الملح والفلفل الأسود والسماق. افركي السبانخ بقليل من الملح وأضيفيه إلى البصل.

ثم اضيفي الزيت ورب الرمان واخلطيهم جيداً. إتركي الحشوة جانباً. رقي العجينة جيداً بواسطة شوبك إلى سماكة ٥ ملم على سطح منثور بالطحين. ضعي فتحة كوب الشاي على العجينة وقطعيها إلى دوائر متساوية. ضعي ملعقة طعام من الحشوة في وسط كل دائرة. إغلقي أطرافها بشكل مثلث. طبقي أطراف العجينة بواسطة أصابعك حتى تلتصق. إدهني الصينية المحضرة بالزيت ثم ضعي الفطائر الجاهزة عليها وادخليها الى الفرن على درجة حرارة معتدلة إلى عالية (٢٠٠ مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة.

ملاحظة: إذا وجدت صعوبة في تطبيق العجينة بسبب تسرب سائل الحشوة، غمسي أصابعك في صحن الطحين وطبقي.

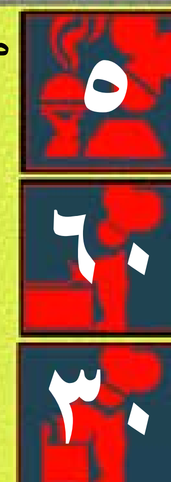
بإمكانك إستبدال السبانخ بأوراق البقلة غير المقطعة. مع استعمال ربع كوب من عصير الليمون الحامض بدلاً من نصف كوب.

لحم بعجين:

MEAT PASTRY ROLLS

PÂTÉS AU VIANDE





صنف لذيذ من المقبلات التقليدية.

٣ أكواب من الطحين العادي
بيضة
ملعقة شاي من الملح
ثلاثة أرباع كوب من الماء
٤ أكواب من الزيت النباتي

٤٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
٣ بصلات متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقتا طعام من السمن
ملعقتا طعام من الصنوبر المقلي بالسمن
ملعقة طعام من السماق المطحون
ملعقة طعام من دبس الرمان
ملعقة شاي من الملح
رشة ٧ بهارات مطحونة

لحم بعجين:



إخلطي الطحين والبيضة والملح والماء واعجني جيداً لتشكلي عجينة متماسكة.

ضعي الزيت النباتي في صينية عميقة. قسمي العجينة إلى كرات صغيرة وضعيها في الزيت حتى يغمرها لمدة ٤ ساعات.

الحشوة: إقلي البصل بالسمن حتى يزهر ثم أضيفي إليه الملح والبهار واللحم المفروم واقلي المزيج لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج. ارفعيه وأضيفي إليه الصنوبر المقلي والسماق والدبس واخلطي جيداً. إمسكي كرة العجينة ومديها بأطراف أصابعك على سطح مدهون بالزيت حتى تصبح دائرية الشكل ورقيقة. اطوي العجينة حتى تصبح نصف دائرة ثم اطوي مرة ثانية لتصبح بشكل مستطيل. ضعي ملعقة طعام من الحشوة على أحد أطراف العجينة.

اطوي العجينة وطبقي الأطراف.كرري العملية مع جميع كرات العجين. رتبيها في الصينية المعدة للخبز وضعيها في فرن مرتفع الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة.

قدمي اللحم بعجين مع اللبن الزبادي والسلطات.

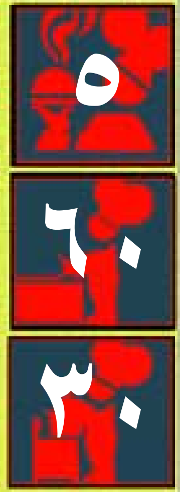
الصفيحة البعلبكية

MEAT PASTRIES

NIDS AU VIANDE



من المعجنات اللبنانية الشهيرة واللذيذة.



مقدار عجينة (الكمية ذاتها من دون الزيت مع اضافة ملعقة شاي من الخميرة مذوبة بربع كوب من الماء)

نصف كلغ من لحم الغنم المفروم

١ كلغ من الطماطم الحمراء (غير طرية)، مفرومة فرماً ناعماً

٥ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ملعقتا طعام من الزبدة (قطعاً صغيرة)

ملعقتا طعام من اللبن الزبادي

ملعقة طعام من الطحينة

ملعقة طعام من رب الرمان

٤ ملاعق طعام من الصنوبر المقلي

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة فلفل حريف مطحون

رشة بهار مطحون ورشة قرفة مطحونة

الصفيحة البعلبكية



الحشوة: اخلطي اللحم مع الطماطم والبصل ثم أضيفي التوابل واخلطي جيداً. أضيفي اللبن والطحينة ورب الرمان واخلطي جيداً. ثم أضيفي الزبدة والصنوبر واخلطي الكل بحيث تتوزع الزبدة على المزيج. اتركي الحشوة جانباً. قسمي العجينة الى قطع بحجم الجوزة الكبيرة.

دوري القطع بين راحتي يديك حتى تصبح ملساء.

رقي القطع بالمرقاق قليلاً لتبقى متوسطة السماكة. ضعي ملعقة طعام من الحشوة في وسطها.

اجمعي (اقرصي) بإصبعيك كل طرف على حدة: اليمين العلوي واليسار العلوي واليمين السفلي واليسار السفلي حتى يتشكل مربع محشو باللحم.

حمي الفرن على درجة حرارة معتدلة (١٨٠ درجة مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة.

ضعي قطع الصفيحة في صوان مدهونة بالزبدة وادخليها الى الفرن حتى تحمر العجينة قليلاً وتنضج مع اللحم.

قدميها ساخنة مع اللبن الزبادي البارد.

مناقيش بالصعتر

THYME PASTRIES

PÂTÉS AU THYM SESAME



المناقيش هي من المعجنات اللبنانية التقليدية التي تحتوي على الصعتر.

٦٤

٦

١٥

نصف مقدار العجينة الاساسية (من دون الزيت مع اضافة ملعقة شاي من الخميرة مذوبة بربع كوب من الماء الفاتر)

٦ ملاعق طعام من الصعتر (مخلوط بالسمسم والسماق)

نصف كوب من زيت الزيتون

مناقيش بالصعتر



قسمي العجينة الى قطع متساوية. اصنعي منها كرات ملساء ثم غطيها بقطعة من القماش.

رقي كل كرة بواسطة المرقاق (الشوبك) على سطح مذرور بالطحين حتى تحصلي على دائرة بسماكة متوسطة قطرها ٨ سنتم تقريباً.

نقلي أطراف أصابعك بخفة على كل سطح العجينة دون أن تخرقيها.

إمزجي الصعتر مع الزيت جيداً حتى يصبح مزيجاً متوسط الكثافة. ضعي ملعقة طعام منه على العجينة وامسحيها حتى تغطي سطحها.

إقرصي بإصبعيك حافة العجينة كل سنتم تقريباً حتى لا يسيل الزيت الى خارج المنقوشة. كرري العملية مع بقية الأقراص.

ضعي المناقيش في صينية الخبز أو صينية الفرن المتوسطة الإرتفاع. حمي الفرن قبل ساعة على حرارة مرتفعة (درجة حرارة مئوية ٢٠٠-٢٥٠). خففي الحرارة الى معتدلة (درجة حرارة مئوية ١٥٠-١٨٠) واخبزي لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج العجينة وتحمر.

قدميها ساخنة مع الشاي عند الفطور.



حساء الخضار

حساء الدجاج

حساء الطماطم

حساء السبانخ

مع أقراص

الكبة المشمعة

حساء العدس

حساء العدس بالحامض

حساء رشتة العدس

حساء الخضار

VEGETABLE SOUP

SOUPE LÉGUMIÉRE



حساء لذيذ ومغذ من مختلف أنواع الخضار.

٥٠

٤٠

١٥٠

نصف دجاجة منظفة أو نصف كلغ من اللحم الموزات، مقطعة قطعاً صغيرة

كوب من البازيلاء الطازجة أو المثلجة

كوب من الجزر المقطع الى مكعبات صغيرة

كوب من البطاطا المقطعة الى مكعبات صغيرة

كوب من الكوسا المقطعة الى مكعبات صغيرة

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

بصلة متوسطة، مقشرة

نصف كوب من اللوبياء المقطعة إلى قطع صغيرة

١ كلغ من الطماطم الناضجة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود

ربع كوب من الأرز

ملعقتا طعام من السمن

٢.٥ ليتر من الماء (لسلق اللحم أو الدجاج)

حساء الخضار



حمري اللحم او الدجاج بالسمن.
إسلقي اللحم مع البصلة والبهارات والملح في الماء مع تغطية القدر مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).
أضيفي الخضار والارز واللحم الى المرق مع ترك القدر مغطى على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة او حتى تنضج.
أضيفي البقدونس ثم ارفعي القدر عن النار.
قدمي الحساء ساخناً مع أحد الاطباق الرئيسية المختارة مع قليل من الخبز المحمص.
ملاحظة: في حال اخترت الدجاج اضيفي عند سلقه (مدة ٤٠ دقيقة) عود من القرفة وحبة من جوزة الطيب وحبة من كبش القرنفل وحبة من الهال.

حساء الدجاج

CHICKEN SOUP

SOUPE AU POULET





حساء مرافق لوجبات الشتاء، لذيذ وجذاب إلى جانب مختلف الأطباق.

دجاجة وزنها (١ كلغ)، منظفة ومغسولة
نصف كوب من الشعيرية المكسرة (حسب الرغبة)
بصلة كبيرة، مقشرة
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
عودان من القرفة
ملعقتا طعام من الكرفس المفروم أو البقدونس المفرومة
حبة من كل من الهال وكبش القرنفل وجوزة الطيب
٢.٥ ليتر من الماء
ملعقتا طعام من السمن

حساء الدجاج



قطعي الدجاجة وحمري القطع قليلاً بالسمن. ضعيها في قدر واغمريها بالماء واسلقيها مع البصل والتوابل الصلبة حتى تنضج لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً.

ارفعيها من المرق وأزيلي العظم وقسمي لحم الدجاج الى قطع صغيرة ثم أعيديها الى المرق المصفّى.

أضيفي الكرفس والشعيرية والملح واغلي الحساء على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

قدمي الحساء ساخناً.

حساء السبانخ مع أقراص الكبة المشمعة

SPINACH SOUP

SOUPE AUX ÉPINARDS



حساء معروف في دنيا العرب، يصلح كوجبة كاملة وهو غني بالحراريات ومن المؤكد انه سينال اعجابك.







ربع كلغ (٢٥٠ غ) من السبانخ، منظفة ومفرومة فرماً ناعماً

٦ أكواب من الماء أو من مرق اللحم

١٠ أقراص من الكبة المشمعة بالفرن لمدة ١٠ دقائق أو (٢٠٠ غ) من اللحم المطحون (هبرة)

ملعقة طعام من الأرز

ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة

ملعقتا طعام من السمن

حساء السبانخ مع أقراص الكبة المشمعة



إغسلي السبانخ عدة مرات.
ضعي السمن في مقلاة على نار معتدلة الحرارة.
إقلي البصل حتى يزهر ثم أضيفي السبانخ واقليها قليلاً. ضعي الماء في قدر وأضيفي إليها البصل والسبانخ والتوابل.
ضعي القدر على النار وحركي الحساء بين الحين والآخر حتى يغلي. اضيفي الارز واتركي الحساء على النار لمدة ١٥ دقيقة. اقلي الثوم والكزبرة بالسمن لمدة ٥ دقائق، ثم اضيفيهما الى الحساء.
أضيفي السبانخ وأقراص الكبة المشمعة إلى الحساء. اتركيه على النار لمدة ٥ دقائق أخرى ثم ارفعيه عن النار وقدميه ساخناً.

حساء الطماطم

TOMATO SOUP

SOUPE DE TOMATES









حساء لذيذ ومغذي في جميع الأوقات وخصوصاً عند الإفطار في شهر رمضان المبارك.

٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم (الهبرة)، مطحونة
نصف كوب من الشعيرية
نصف كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومعصورة
ملعقتا طعام من السمن
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل المطحون
٤ أكواب من الماء
نصف كوب من البقدونس المفرومة

حساء الطماطم



اخلطي اللحم مع نصف كمية التوابل ثم قسميه الى كرات صغيرة. اقلي اللحم بقليل من السمن لمدة ٥ دقائق او حتى يحمر.

أضيفي عصير الطماطم والماء الى اللحم مع بقية التوابل واتركي المزيج على نار متوسطة حتى يغلي (مدة ٣٠ دقيقة).

أضيفي الشعيرية إلى المزيج واتركيه يغلي على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة.

اضيفي البقدونس واغلي المزيج لمدة دقيقة.

قدمي الحساء ساخناً.

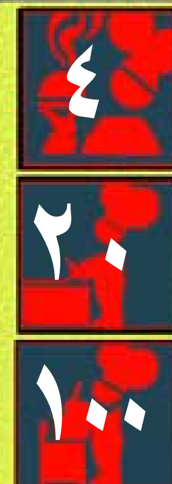
حساء العدس

LENTIL SOUP

SOUPE AUX LENTILLES



من الأطباق المرافقة لمائدة شهر رمضان المبارك يستهل بها الفطور لفتح الشهية.



كوب من العدس الاسمر (الصغير) المغسول والمصفى
ملعقتا طعام من الأرز المغسول والمصفى
٦ أكواب من الماء
نصف ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
رشة بهار مطحون
بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقة طعام من السمن أو الزيت النباتي
ربع حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
كسرات من الخبز المحمص أو المحمر بالزيت

حساء العدس



ضعي العدس والأرز في قدر من الماء واطهي على النار حتى يغلي المزيج.
خـفـفـي الحرارة وغـطـي الـقـدر واتـركـي المزيج على النار حوالي ٩٠ دقيقة.
إرفعي الـقـدرعـن الـنـار واطـحـنـي المزيج بالمطحنة اليدوية بعد إضافة كوب من الماء تدريجياً في المطحنة.
ضعي المزيج بعد طحنه في قدر على حـرارة مـعـتـدلـة وأضـيـفي إلـيـه الملح والكمون والبهار. اتركيه حتى يغلي.
اقلـي الـبصـلـة المفرومة حـتـى تـذبـل ثم أضيفيها إلى مزيج العدس واتركيه يغلي لمدة ١٠ دقائق.
زيني الحساء بالبقدونس ثم قدميه مع كســرات الخبــز المحمص أو المحمــر والليمون الحامض.

حساء العدس بالحامض

SOUR LENTIL SOUP

SOUPE CITRONÉE DE BETTE



حساء من السلق مع العدس والحامض، يبعث الدفء في ليالي الشتاء الباردة.

٤٠

٦٠

٥٠

١.٥ كوب من العدس الأبيض المنقى والمغسول والمصفى
نصف كلغ من السلق (مع ضلوع الأوراق)
كوز من الثوم، مقشر ومهروس
نصف حزمة من الكزبرة مفرومة فرماً ناعماً، مغسولة ومصفاة
نصف كوب من الزيت او السمن النباتي
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
٤ أكواب من الماء
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
٣ حبات متوسطة من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مربعات صغيرة
ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الكمون المطحون

حساء العدس بالحامض



إنزعي قشرة ضلوع السلق الرقيقة ثم افرميه فرماً ناعماً واغسليه جيداً ثم صفيه.
ضعي العدس في قدر، اغمريه بالماء واتركيه على حرارة معتدلة مدة ٢٥ دقيقة أوحتى ينضج.
أضيفي السلق وقطع البطاطا وحركي ثم غطي القدر واتركيها على النار لمدة ١٥ دقيقة.
إقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل، اضيفي الثوم والكزبرة والكمون والملح وقلبي الخليط وأضيفيه مع عصير الليمون الحامض الى المقادير السابقة في القدر.
اتركي الحساء يغلي لمدة ١٠ دقائق ثم قدميه ساخناً وإذا رغبت ليكن منثوراً عليه السماق وإلى جانبه البطاطا المقلية.

حساء رشتة العدس

LENTIL AND MACARONI SOUP

MACARONI EN SOUPE



حساء لطيف المذاق محبب لجميع أفراد العائلة، يجمع بين البروتينات والنشويات وغني بالحديد.







ربع حزمة (١٠٠ غ) معكرونة (عيدان)

كوب من العدس الابيض

كوبان من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

بصلة واحدة، مفرومة فرماً ناعماً

ليتران من الماء

ربع كوب من الزيت النباتي او السمن

ربع ملعقة شاي من الكمون المطحون

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

حساء رشتة العدس

نقي العدس واغسليه جيداً ثم اسلقيه في ليترين من الماء مدة ٢٥ دقيقة او حتى ينضج (غطي القدر أثناء الطهي).
أضيفي المعكرونة واغلي المزيج لمدة ١٥ دقيقة ثم اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل ثم أضيفيه إلى المزيج (إذا كان الحساء كثيفاً أضيفي قليلاً من الماء).
دقي الكزبرة مع الملح والثوم قليلاً. اقلي الخليط على النار في الزيت الساخن ثم أضيفيه الى مزيج العدس.
أضيفي الكمون واغلي لمدة دقيقتين ثم قدميه ساخناً.



أرز بالدجاج

أرز بالفول الأخضر

الأرز بالقريدس

الأرز باللحم والكمأة

الأرز برياني مع اللحم

الأرز مع الخضار

مقلوبة الباذنجان

الكبسة

صلصةالكبسة



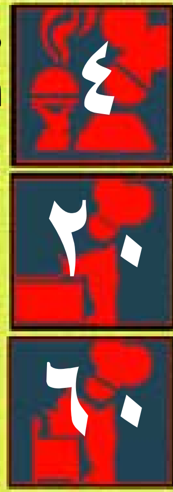
ارز بالدجاج

CHICKEN WITH RICE

RIZ PILAF AU POULET



طبق رئيسي من الأرز مع اللحم والدجاج، مفضل لدى الجميع في جميع الاوقات.



دجاجة وزن ١.٥ كلغ، منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

كوبان من الأرز المغسول والمصفى

٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم المفروم

ربع كوب من الصنوبر المحمر

نصف كوب من اللوز المقشر والمحمر

بصلتان متوسطتان، مقشّرتان (حسب الرغبة)

حبة من كل من الهال وجوزة الطيب وكبش القرنفل

عودان من القرفة

ربع كوب من خليط الزيت النباتي والسمن

ملعقتا طعام من السمن

كوب من الفطر المسلوق (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ملعقتا شاي من الملح

رشة بهار مطحون

ارز بالدجاج



إقلي قطع الدجاج بالزيت والسمن حتى تحمر. ضعي قطع الدجاج في قدر مع بصلة واحدة ثم اضيفي إليها ملعقة شاي من الملح.
إغمري قطع الدجاج بالماء ثم اضيفي حب الهال وكبش القرنفل وجوزة الطيب وعودي القرفة. غطي القدر واطهيها على حرارة معتدلة مدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج. صفي المرق.

إفرمي البصلة ناعماً واقليها بالسمن حتى يصبح لونها زهري ثم أضيفي اللحم المفروم مع الملح والبهار والقرفة واقلي على نار معتدلة الحرارة.
أضيفي الأرز الى اللحم والبصل وحركي الخليط على نار هادئة مدة ٣ دقائق.
خذي ٤ أكواب من مرق الدجاج الساخن وصبيه فوق الأرز.
أضيفي الفطر واطهيه في القدر المغطى على حرارة مرتفعة مدة ٥ دقائق حتى يغلي ثم خففي الحرارة واتركيه مدة ٢٠ دقيقة أخرى حتى يتبخر ماؤه.
ضعي الأرز في طبق التقديم وضعي فوقه الدجاج المحمر وزينيه باللوز والصنوبر المقلي.
قدمي الطبق مع سلطة اللبن بالخيار.
ملاحظة: بأمكانك تحضير الأرز الاسمر.

أرز بالفول الأخضر

RICE WITH FRESH BROAD BEANS

RIZ PILAF AUX FÈVES FRAÎCHES



طبق خاص من الأرز مع اللحم والفول الأخضر، يشكل وجبة رئيسية لذيذة للعائلة وهو مناسب للحفلات.

٥

٢٠

٤٥

نصف كلغ من اللحم المفروم
نصف كلغ من حبوب الفول الأخضر
كوبان من الأرز المغسول والمصفى
٣,٥ أكواب من الماء
٣ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقتا طعام من السمن
نصف كوب من الصنوبر المقلي
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

أرز بالفول الأخضر



اقلي البصل بالسمن في قدر على نار متوسطة حتى يزهر. اضيفي اللحم والملح والقرفة وحركي ان الى ينضج اللحم.

ضعي حبوب الفول فوق اللحم وقلبيهم مدة ٥ دقائق. اضيفي الماء واتركيهم على نار معتدلة مدة ١٠ دقائق.

ضعي الأرز في القدر وغطيها واطهي المزيج على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق.

خففي النار وتابعي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتبخر الماء.

ملاحظة: بامكانك تحضير الارز الاسمر.

الأرز بالقريدس

PRAWNS AND RICE

RIZ PILAF AUX CREVETTES



نصف كلغ من القريدس، منظف
كوبان من الأرز الطويل الحبة، مغسول ومصفى
ربع كوب من البازيلاء المثلجة
ربع كوب من الجزر المقشر والمقطع قطعاً صغيرة
نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة شاي من الملح
رشة زعفران مطحون
ملعقة شاي من بشر الزنجبيل الأخضر أو ربع ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون
رشة فلفل حريف مطحون

٥
٢٠
٤٥

طبق رئيسي مغذٍ وشهي، أصبحت شهرته عالمية.

الأرز بالقريدس



إقلي القريدس بالزيت لمدة ٥ دقائق على حرارة مرتفعة ثم ضعيه على ورق ماص. أضيفي بقية المقادير بإستثناء الأرز مع التقليب لمدة دقيقتين.

أضيفي ٤ أكواب من الماء واغلي لمدة ١٠ دقائق على نار معتدلة الحرارة.

أضيفي الأرز مع مراعاة أن يغمر الماء المقادير.

إطهي على نار معتدلة لمدة ١٥ دقيقة ثم على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج الأرز. اضيفي القريدس مع التقليب ثم قدّميه ساخناً.

الأرز باللحم والكمأة

RICE WITH TRUFFLES

RIZ PILAF AUX TRUFFES



طبق من الأرز مع اللحم والكمأة، يتميز بنكهته الشهيّة المميّزة وهو مناسب للحفلات الكبيرة.

٥

٣٠

١٥٠

١ كلغ من الكمأة

بصلة صغيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٣ أكواب من الأرز الطويل الحبة المغسول والمصفّى

٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم المفروم فرماً ناعماً

٦٠٠ غ (٣ أوقيات) من لحم الموزات

٣ ملاعق طعام من السمن

كوب من الصنوبر واللوز المحمرين للتزيين

ليتر ماء لتنظيف الكمأة

ملعقة طعام من الملح لتنظيف الكمأة

رشة من الملح (حسب الرغبة)

رشة من القرفة المطحونة

رشة من الفلفل المطحون

الأرز باللحم والكمأة



انقعي الكمأة لمدة ١٥ دقيقة في الماء البارد وقشريها بالسكين.
ضعي الماء والملح على النار حتى يغليا. اضيفي الكمأة اليها لغلوة واحدة حتى تتأكدي من انها خالية من الرمل ثم قطعيها قطعاً متوسطة الحجم.
اقلي قطع الكمأة في ٣ ملاعق طعام من السمن في قدر على حرارة معتدلة الى أن تحمر قليلاً ثم ارفعيها جانباً.

اقلي لحم الموزات مع قليل من الملح في القدر. ارفعي اللحم وضعيه في ليترين من الماء ثم اسلقي اللحم مدة ساعتين أو حتى ينضج مع اضافة الماء كلما نقصت (أو اسلقي اللحم في قدر الضغط مدة ٤٠ دقيقة) ارفعيه جانباً واحتفظي بالمرق.
اقلي البصلة المفرومة في السمن نفسه على حرارة معتدلة الى ان تذبل. أضيفي اللحم المفروم والقرفة والملح والفلفل واقلي اللحم الى أن ينضج.
استعملي ٦ اكواب فقط من مرق لحم الموزات لسلق الارز. اضيفي الارز الى المرق غطي القدر واطهي الارز على حرارة مرتفعة لمدة ٥ دقائق حتى الغليان.
خففي النار الى هادئة وتابعي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة اخرى حتى ينضج الارز.
ضعي الارز في طبق التقديم ثم ضعي فوقه الكمأة واللحم المفروم وقطع لحم الموزات وزينيه بالصنوبر واللوز.

الأرز برياني مع اللحم

BIRYANI RICE

RIZ PILAF BIRYAN



نصف كلغ من لحم كتف الضأن، مقطع إلى قطع متوسطة
كوبان من الأرز البسماتي، المغسول والمصفى
بصلة متوسطة الحجم، مقشرة مقطعة الى جوانح
ملعقتا طعام من السمن
ربع ملعقة شاي من الزعفران المنقوع في ربع كوب من الماء
٤ اكواب من مرق الدجاج
ملعقة شاي من الكزبرة الجافة المطحونة
ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ربع ملعقة شاي من كبش القرنفل المطحون
ملعقة شاي من حبات الكمون
ملعقة شاي الزنجبيل المطحون
ملح (حسب الرغبة)
ورقتان من الغار
نصف ملعقة شاي من جوز الطيب المطحون
ربع كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
ملعقتا طعام من الزبدة
حلقات من البصل، محمرة (حسب الرغبة)
ربع كوب من الكاجو المحّمر
ربع كوب من الزبيب (مزال بذوره)

٥
٣٠
٦٠

طبق سعودي شهير يتميز بنكهة خاصة وهو يشكل وجبة رئيسية لذيذة للعائلة.

لأرز برياني مع اللحم



سخني السمن في قدر وقلّبي اللحم والبصل.

أضيفي نوعي الكزبرة وورقتي الغار وجميع أنواع التوابل المذكورة في المقادير ما عدا الزعفران. قلّبي الخليط جيدًا وباستمرار حتى يحمر اللحم ويذبل البصل.

أزيلي ورقتي الغار ثم أضيفي الملح والزعفران ومرق الدجاج والأرز إلى المقادير. أضيفي الزبدة وغطي القدر واتركيها على نار هادئة حتى تنضج المقادير وتجف المرق.

قلّبي الخليط جيدا بملعقة وقدميه ساخناً مزيناً بحلقات البصل والزبيب والكاجو.

الأرز مع الخضار

RICE WITH VEGETABLES

RIZ PILAF AUX LÉGUMES



كوبان من الأرز (الطويل الحبة) المغسول والمصفّى
كوب من الجزر المفروم فرماً ناعماً
كوب من البازيلاء المثلجة
٣٠٠غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي
ملعقتا طعام من السمن
٤ اكواب من مرق الدجاج او اللحم
ملح (حسب الرغبة)
رشة قرفة مطحونة ورشة فلفل أسود مطحون

طبق مغذٍ ومناسب لكل يوم.

٣٠

٢٠

٤٥

الأرز مع الخضار

ضعي السمن في قدر عميقة على نار معتدلة واقلي اللحم المفروم مع التوابل حتى ينضج.
أضيفي الجزر وقلبي قليلاً ثم أضيفي البازيلاء ومرق الدجاج واغلي لمدة ٢٠ دقيقة.
أضيفي الأرز واطهي على نار مرتفعة لمدة ٥ دقائق ثم على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.
قدمي الطبق ساخناً ومزيناً باللوز.



مقلوبة الباذنجان:

OVERTURNED EGGPLANT

PILAF RENVERSÉ D'AUBERGINES



طبق معروف، يتميز بمذاق شهي ويستحق أن يكون وجبة لطعام الغداء أو العشاء.

٥

١٥

٣٠

كوبان من الأرز الطويل المغسول جيداً والمصفى

٥٠٠ غ من اللحم المفروم

بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

١ كلغ من الباذنجان المتوسط والمستدير

ملعقتا طعام من السمن لقلي اللحم والبصل

٤ أكواب من الزيت النباتي (لقلي الباذنجان)

نصف كوب من الصنوبر واللوز المحمصين

ربع ملعقة شاي من الفلفل الاسود المطحون

ربع ملعقة شاي من البهار الحلو المطحون

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

٤ اكواب من الماء

مقلوبة الباذنجان



قشري الباذنجان وقطعيه بالطول الى شرائح سماكة الواحدة ١ سنتم، انثري عليها الملح واتركيها جانباً مدة ٦٠ دقيقة. حمّي الزيت في المقلاة على نار معتدلة ثم اقلي فيه قطع الباذنجان. ارفعيها وصفيها على قطعة من الورق الماص. حمري البصل بالسمن على نار متوسطة. اضيفي مع التحريك اللحم مع الملح والتوابل وقلبي المزيج حتى ينضج.

رتبي قليلا من اللحم في وسط قعر القدر المعد للمقلوبة واحتفظي بالباقي منه لوضعه فوق قطع الباذنجان المقلية.

رتبي قطع الباذنجان المقلية والمصفاة فوق اللحم وعلى الجوانب وأضيفي القسم الباقي من اللحم ثم أضيفي الأرز فوق اللحم وأضيفي ٤ اكواب من الماء إلى الأرز تدريجياً حتى لا يتغير ترتيب الأرز والباذنجان. ضعي القدر على النار، اتركيها حتى الغليان ثم خففي النار الى هادئة. غطي القدر واتركيها مدة ٢٥ دقيقة حتى يتبخر الماء. إقلبي القدر على صينية أو طبق أكبر من حجم القدر وارفعيها بتأن حتى لا يتغير ترتيب المقلوبة. انثري الصنوبر واللوز المحمر على الوجه وقدمي الطبق ساخناً مع اللبن الزبادي والسلطة.

الكبسة

SAUDI ARABIAN RICE AND MEAT

RIZ PILAF SAOUDIEN



طبق سعودي شهي من اللحم والأرز، اشتهر في العالم العربي لطيب مذاقه.

١٠

٤٥

١٥٠

٢.٥ كلغ من لحم الضأن (كتف أو موزات)، مقطع الى قطع كبيرة
٤ أكواب من الأرز الطويل الحبة
نصف كلغ من الجزر، مقشر ومفروم فرماً ناعماً
حبة من الفليفلة الخضراء، مزالة بذورها ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كلغ من حبوب البازيلاء
١ كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومفرومة
١ كلغ من البصل، مفروم فرماً ناعماً
كوز من الثوم، مقشر ومهروس
نصف ملعقة شاي من الزعفران المطحون
ربع ملعقة طعام من حب الهال
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من البهار الحلو المطحون
ربع ملعقة شاي من البهار الأبيض المطحون
ملعقة طعام من الملح
سمن للقلي
لوز وصنوبر مقليان للتزيين

الكبسة



إقلي اللحم واسلقيه على النار مدة ساعتين مع إضافة الماء كلما نقصت (٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) او حتى ينضج (احتفظي بالمرق).
نقي الأرز وانقعيه مدة ١٥ دقيقة. صفيه واغسليه جيداً ثم أعيدي تصفيته.
ضعي القليل من السمن في قدر وقلبي على نار معتدلة جميع المقادير (باستثناء الأرز واللحم) ثم إطهي على نار هادئة حتى تذبل (حوالي ١٠ دقائق).
أضيفي الأرز إلى المزيج واقليه لمدة ٤ دقائق على نار معتدلة. أضيفي مرق اللحم لتغمر الأرز وغطي القدر واتركيها على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
إسكبي خليط الأرز في طبق التقديم وزينيه باللحم واللوز والصنوبر.

صلصة الكبسة



KAPSE SAUCE

SAUCE DE KAPÇEH



كوبان من مرق اللحم

بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

حبتان كبيرتان من الطماطم، مقشرتان ومفرومتان

فصان كبيران من الثوم، مقشران ومهروسان

ملعقة طعام من صلصة الطماطم المكثفة (او حسب الرغبة)

ربع كوب من الكرفس المفروم

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من القرفة المطحونة

صلصة الكبسة



إقلي البصل والثوم والطماطم بالسمن.
أضيفي صلصة الطماطم والملح والقرفة ومرق اللحم، اتركي المزيج على نار معتدلة حتى يتكثف قليلاً. ثم أضيفي إليه الكرفس.
قدمي هذه الصلصة الى جانب طبق الكبسة.

الحبوب

البرغل بالدفين

برغل بالطماطم

برغل مفلفل

حرة إصبعه (بالعجين)

فريكة

كبة حيلة

مجدرة صفراء

الكسكس

صلصة الكسكس

مجدرة مصفاية سوداء

مدردرة العدس بالأرز

مغربية

يخنة الفاصولياء



البرغل بالدفين

BURGHUL WITH MEAT

BOURGHOL AUX POIS CHICHE



كوب من البرغل الخشن المنقى والمغسول والمصفى
نصف كوب من الحمص المسلوق او المعلب
٥٠٠ غ من لحم الضأن (الموزات)
نصف كلغ من البصل، مقشر
٢.٥ ملاعق طعام من السمن
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
كوبان من الماء
ربع ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ربع ملعقة شاي من الكراوية المطحونة
صنوبر محمر للتزيين

طبق عربي أساسي يقدم مع اللبن والسلطة.



البرغل بالدفين.



اقلي اللحم بملعقة طعام من السمن ثم اغمريه بالماء واسلقيه مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) مع ازالة الزفرة باستمرار عند ظهورها.

اقلي البصل بملعقة طعام من السمن مع رشة من الملح ومن الكراوية حتى يذبل. اضيفي الحمص وكوبين من الماء واطهي على نار متوسطة مدة ٥ دقائق.

قلبي البرغل بالسمن المتبقي على حرارة معتدلة لمدة ٣ دقائق.

اضيفي الى البرغل كوباً من مرق اللحم وكوباً من مرق البصل وبقية التوابل واطهي الكل على نار متوسطة حتى الغليان. خففي النار وتابعي الطهي مدة ٢٠ دقيقة او حتى ينضج.

إسكبي البرغل بالدفين في طبق كبير وزينيه بقطع اللحم والبصل والحمص والصنوبر.

ملاحظة: يمكنك مزج مرق اللحم مع مرق البصل وتقديمها الى جانب البرغل بالدفين. اذا اردت ان تكون المرق كثيفة، اضيفي اليها ملعقة طعام من طحين الذرة ممزوجة بقليل من الماء.

برغل بالطماطم

BURGHUL WITH TOMATO

BOURGHOL AUX TOMATES



كـوبـان مـن البرغـل الخشـن المنـقـى والمغسول والمصفى

نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

ملعقة طعام من السمن أو الزيت النباتي

١ كـلـغ من الطـمـاطم، مقشرة ومقطعة ومنزوعة بذورها

نصف كوب من الماء

ملعقة شاي من الملح

رشة بهار مطحون

رشة قرفة مطحونة

رشة فلفل أحمر حريف مطحون (حسب الرغبة)

٥

٢٠

٣٠

من الأطباق الجانبية المعروفة بسهولة تحضيرها وقلة كلفتها.

برغل بالطماطم



اقلي البصل حتى يذبل. أضيفي قطع الطماطم (مع الصلصة الناتجة عنها بعد تقطيعها) والماء والملح والتوابل واتركي المزيج على حرارة معتدلة حتى يبدأ بالغليان.

أضيفي البرغل المصفّى. حرّكيه واتركيه في القدر المغطاة على حرارة معتدلة مدة ١٠ دقائق أو حتى يجفّ ماؤه قليلاً.

خفّفي النار وتابعي الطهي مدة ١٥ دقيقة أوحتى ينضج البرغل.

قدميه ساخناً مع البصل الأخضر والزيتون الأسود.

ملاحظة: بإمكانك إضافة حبتين من الفليفلة الخضراء (مفرومتين فرماً ناعما) إلى هذا الطبق وذلك بقليها مع البصل في الخطوة الاولى.

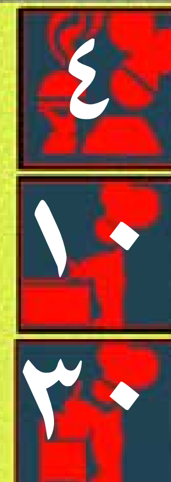
برغل مفلفل

BURGHUL PILAF

BOURGHOL SIMPLE



طبق من البرغل المفلفل، يقدم مع مختلف اليخاني ويعتبر بديلاً عن الأرز المفلفل.



٢.٥ كوب من البرغل الخشن المغسول والمصفّى

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من الفلفل المطحون

٤ أكواب من الماء

ملعقتا طعام من الزبدة

برغل مفلفل



ضعي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة ثم أضيفي البرغل واقليه لمدة ٥ دقائق.

أضيفي مع التحريك الفلفل والملح والماء.

اتركي الخليط حتى الغليان ثم خففي الحرارة وغطي القدر وتابعي الطهي لمدة ٢٠–٢٥ دقيقة.

قدمي الطبق ساخناً عندما يتبخر الماء وينتفخ البرغل.

حرة إصبعه [بالعجين]

LENTILS WITH DOUGH

LENTILLES ET CARRÉS DE PÂTE



١.٥ كوب (١٥٠غ) من العدس الاسمر المغسول والمصفّى
ليتران من الماء
١.٥ كوب من الطحين
بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان الى شرائح
حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
كوب من زيت الزيتون
ملعقتا طعام من دبس الرمان
كوز كبير من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة من الملح
نصف كوب من الزيت النباتي
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون

طبق سوري رئيسي لذيذ مكون من العدس وقطع من العجين.

٥

٩٠

٦٠

حرة إصبعه [بالعجين]



ضعي الطحين مع نصف كوب من الماء وقليل من الملح في وعاء. إعجني حتى يصبح المزيج عجينة ثم اتركيه جانبا لمدة ساعتين. انثري قليلاً من الطحين على العجينة وعلى سطح الطاولة ورقي العجينة حتى تصبح رقيقة جداً ذات شكل دائري. انثري عليها الطحين واثني أحد أطراف الدائرة بمسافة ٧ سنتم (أو ٤ أصابع) ثم انثري قليلاً من الطحين واثني أربعة أصابع أخرى على نفس الطريقة. كرري الثني حتى تصبح العجينة متراكمة فوق بعضها بشكل طبقات.قطعي العجينة الى مربعات صغيرة وفرقيها عن بعضها ثم ضعي نصفها في طبق والنصف الآخر اقليه في ربع كوب من الزيت النباتي حتى يصبح ذهبي اللون ثم اتركيه جانباً لتستعمليه عند التزيين.

ضعي العدس في قدر واغمريه بليترين من الماء واسلقيه على حرارة معتدلة لمدة ٩٠دقيقة تقريباً حتى ينضج. أضيفي إليه عصير الليمون الحامض ودبس الرمان وزيت الزيتون والملح والبهار واخلطي جيداً. إقلي البصل في مقلاة بربع كوب من الزيت النباتي حتى يحمر ثم أضيفي نصف كمية البصل إلى قدر مزيج العدس واتركي النصف الآخر لإستعماله عند التزيين. إغسلي الكزبرة وصفيها ثم أضيفي إليها الثوم المهروس واقلي المزيج في مقلاة بالزيت النباتي ثم أضيفي نصف الكمية الى قدر خليط العدس والبصل واتركي النصف الآخر لإستعماله عند التزيين. أضيفي مربعات العجينة غير المقلية إلى قدر خليط العدس والبصل والكزبرة والثوم واطهي مع التحريك المستمر على حرارة معتدلة حتى يمتزج الخليط وتنضج العجينة من الداخل وتصبح جاهزة للتقديم. إسكبي الحرة اصبعه في أطباق التقديم المحضرة وزينيها بالكزبرة والبصل والثوم المقلي والعجينة المقلية التي تسمى الامورة. قدميها باردة أو ساخنة.

فريكة

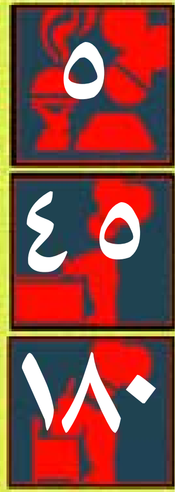
GRILLED WHEAT GRAINS

AGNEAU AU BLÉ VERT GRILLÉ



٤٠٠ غ من لحم الموزات
كوبان من الفريكة
بصلة متوسطة، مقشرة
١.٢٥ ملعقة طعام من السمن
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف كوب من الصنوبر المنقى والمحمص بالسمن
قليل من الدهن
ملعقة طعام من السمن الحموي

طبق سوري شهي من اللحم مع القمح.



فريكة



اقلي اللحم بملعقة طعام من السمن حتى يحمر من كل جوانبه.
اغمريه بالماء وأضيفي إليه البصلة المقشرة والملح والقرفة واتركيه على نار متوسطة حتى ينضج لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).

إحتفظي باللحم جانباً وبالمرق بعد تصفيتها.
نقي الفريكة من الشوائب ثم إغسليها وصفيها. ضعي ٣ أكواب من مرق اللحم على النار وعدلي ملحها حسب الرغبة واتركيها حتى الغليان.
اقلي الفريكة بالدهن وبما تبقى من السمن ثم أضيفيها الى المرق التي يجب أن تكون غامرة لها. إتركيها على نار معتدلة حتى تبدأ بالغليان ثم خففي النار وتابعي الطهي حوالي ٣٠ دقيقة (لا تحركي أثناء الطهي).
حمري ملعقة طعام من السمن الحموي وضعيها فوق الفريكة الناضجة.
قدميها ساخنة مزينة بقطع اللحم والصنوبر.

كبة حيلة

POTATO AND BURGHUL KIBBI

KIBBÉ DE POMMES DE TERRE



نوع جديد من الكبة، مكون من البطاطا والبرغل.

٥

٣٠

٤٥

٣ أكواب من البرغل الناعم
حبتان متوسطتان من البطاطا
رشة كزبرة يابسة
رشة كمون مطحون
حزمة من الكزبرة، مفرومة
ملعقة شاي من الملح
نصف كلغ من البصل، مقشر ومقطع إلى حلقات
ملعقة طعام من دبس الرمان
رشة عقدة صفراء مطحونة (حسب الرغبة)
نصف كوب من الزيت النباتي

كبة حيلة



اسلقي البطاطا حتى تنضج ثم قشريها واطحنيها بالمطحنة اليدوية. إنقعي البرغل مدة ١٠ دقائق بالماء ثم إغسليه وصفيه جيداً. إدعكي البرغل بالبطاطا مع الملح ونصف كمية التوابل ما عدا العقدة الصفراء.

الحشوة: إقلي حلقات البصل والملح وما تبقى من التوابل في قليل من الزيت. أضيفي العقدة الصفراء ودبس الرمان وقلبيها على نار متوسطة حتى تذبل.

قسمي عجينة البطاطا الى كرات بحجم البيضة. بللي يديك بالماء البارد وملسي سطح كل كرة بين راحتي يديك ثم اصنعي حفرة في وسطها بواسطة اصبع السبابة. حركي الإصبع في الحفرة حتى تصبح الكرة فارغة ومنتظمة السطح. اقليها في زيت ساخن وضعيها على ورق ماص. حين تبرد الأقراص، املئيها بحشوة البصل.

قدميها إلى جانب سلطة الخضار.

ملاحظة: بامكانك مد عجينة البطاطا بالصينية مثل الكبة بالصينية.

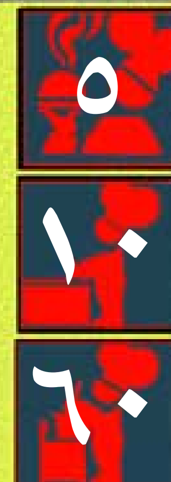
مجدرة صفراء [عدس مجروش]

ORANGE LENTILS

LENTILLES ROUGES AU RIZ



طبق سهل التحضير من العدس المجروش والأرز.



١.٥ كوب من العدس المجروش (اصفر)

نصف كوب من الأرز

نصف كوب من الزيت النباتي

٦ اكواب من الماء

بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ملعقة شاي من الملح

مجدرة صفراء [عدس مجروش]



نـقــي الــعــدس والأرز مــن الشــوائب واغسليهما وصفيهما جيدا.
ضعـي الـزيت في قـدر عـلـى نـار معتدلـة الحرارة وأضيفي البصل المفروم وحركي حتى يذبل ثم أضيفي إليه العدس والأرز وحـركـي. أضـيـفـي الماء وغطـي الـقـدر واتركي المزيج يغلي على نار هـادئة لمدة ٦٠ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر.
أضيفي الملح وحركي برفق عندما ينضج ويجمد المزيج .
قـدمـي المجدرة سـاخـنـة مـع السـلـطـة المنوعة.

الكسكس



COUSCOUS

COUSCOUS MAROCAIN

٤٠

٣٠

٦٠

طبق مغربي رئيسي لذيذ وسهل التحضير مكون من الكسكس واللحم والحمص ومختلف أنواع الخضار. يعتبر مناسباً للولائم.

علبة من الكسكس (كوبان)
دجاجة (١ كلغ)، منظفة
بصلة كبيرة، مقطعة الى ٤ قطع
نصف ملعقة شاي من الملح
عودان من القرفة
ربع كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان)
ملعقتا طعام من الزبدة
٢٠٠ غ من السجق المقطع والمقلي
كوبان من الماء
ملعقة شاي من الزيت (لسلق الكسكس)
حبة من كبش القرنفل وجوزة الطيب والهال

الكسكس



قطعي الدجاجة الى ٤ قطع . حمري قطع الدجاج بالسمن والزيت.

ضعي الدجاج والبصلة والتوابل الصلبة مع ليترين من الماء واطهي على حرارة معتدلة لمدة ساعة تقريباً حتى تنضج قطع الدجاج. ارفعي القطع واتركيها جانباً.

إغلي الماء ثم اضيفي الملح والزيت. افرغي محتويات علبة الكسكس واضيفي الزبدة. اطفئي النار.

حركي المزيج بواسطة شوكة حتى يمتص الكسكس الماء بكامله. اتركيه مدة ٧ دقائق حتى ينتفخ (بإمكانك إعادة تسخين الكسكس على نار هادئة مع الاستمرار بالتحريك).

ارفعي الكسكس من الماء وصفيه. ضعيه في طبق وزينيه بقطع الدجاج والزبيب وقطع السجق.

صلصة الكسكس

COUSCOUS SAUCE

SAUCE COUSCOUSIENNE





٢٠٠ غ من لحم الموزات المقطع الى قطع متوسطة
حبة من الفليفلة الخضراء، منزوعة بذورها ومقطعة الى قطع صغيرة
٣ حبات متوسطة من الجزر، مقشرة ومقطعة الى دوائر
٣ حبات من الكوسا، مغسولة ومقطعة الى قطع متوسطة
٢٠٠ غ من اللوبياء، مغسولة ومقطعة
حبة متوسطة من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى قطع متوسطة
٥ أوراق من الملفوف، مغسولة ومفرومة
نصف كوب من البصل المفروم
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة
كوب من عصير الطماطم
نصف ملعقة شاي من الملح
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقة طعام من الطحين
رشة من البهار المطحون
رشة من الفلفل الأبيض المطحون

صلصة الكسكس



ضعي اللحم في قدر مع الزبدة وقليه مع رشة ملح ورشة بهار مدة ١٠ دقائق.
أضيفي ليتراً من الماء الى القدر وغطيها.
اطهي على نار متوسطة مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) او حتى ينضج اللحم.
أضيفي جميع المقادير المتبقية واطهيها على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة أوحتى تنضج.
قدميها ساخنة الى جانب الكسكس.

مجدرة مصفاية [سوداء]

STRAINED LENTILS

PURÉE AUX LENTILLES



١.٥ كـوب مـن الـعـدس الأسـمـر المنـقـى والمغسول والمصفى

نصف كوب من الأرز المغسول والمنقوع لمدة ٦٠ دقيقة

نصف كوب من الزيت النبـاتي

نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً نـاعماً

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

طبق لذيذ شعبي قوامه العدس المهروس والأرز.

٤٠

٣٠

١٢٠

مجدرة مصفاية (سوداء)



ضعي العدس في قدر واغمريه بالماء واتركيه حتى الغليان ثم خففي النار واتركيه لمدة ٩٠ دقيقة أوحتى ينضج جيداً.

صبيه مع مرقه في مطحنة الخضار واهرسيه جيداً (اطحنيه).

ضعي العدس المهروس في قدر على حرارة معتدلة وأضيفي إليه الأرز المصفى والملح وكوباً من الماء. غطي القدر واطهي لمدة ١٠ دقائق.

إقلي البصل بالزيت حتى يحمر ثم أضيفيه إلى مزيج العدس والأرز. خففي النار واتركي المزيج لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج الارز وتتبخر المياه.

صبّي المجدرة في أطباق واتركيها حتى تبرد ثم قدميها الى جانب سلطة الملفوف والطماطم (بإمكانك تزيين المجدرة بأجنحة من البصل المقلي).

مدردرة العدس بالأرز



LENTILS WITH RICE

LENTILLS AU RIZ

كوب من العدس الأبيض
كوبان من الأرز
٤ بصلات متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة الى جوانح
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف ملعقة شاي من الملح
ليتر من الماء

طبق عربي شهي من العدس والأرز.



مدردرة العدس بالأرز

نقي العدس والأرز من الشوائب واغسليهما جيداً وصفيهما.
إسلقي العدس بالماء لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج ثم أضيفي الأرز مع الملح وحركي المزيج قليلاً مع مراعاة أن تكون كمية الماء ضعف كمية العدس والأرز.
أتركي المزيج يغلي على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
صبي المدردرة في اطباق. حمري البصل وزينيها به.
قدميها مع اللبن الزبادي أو مع سلطة الخضار المنوعة.



مغربية

MOUGHRABIYYA



طبق رئيسي، لذيذ للعائلة ويمكن تقديمه كطبق مميز في المناسبات.



١كلغ من المغربية
دجاجة (وزنها ١ كلغ) منظفة ومقطعة الى ٤ قطع
نصف كلغ من لحم الضأن (الموزات) المقطع الى قطع كبيرة
كوب من الحمص المسلوق
١كلغ من البصل الأبيض الصغير، مقشر
ملعقتا شاي من الكراوية المطحونة
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
(نصف كوب)
ملعقتا شاي من القرفة المطحونة
ملعقتا شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار
رشة من الفلفل الابيض
ملعقتا طعام من السمن (للمغربية)
ملعقتا طعام من السمن (لقلي اللحم والبصلة المفرومة والدجاجة)
٨ أكواب من الماء
نصف ملعقة شاي من الزيت

مغربية



إقلي قطع اللحم مع البصلة المفرومة ونصف ملعقة شاي من الملح ورشة بهار بملعقتي طعام من السمن. ارفعيهم وضعيهم في قدر على حرارة معتدلة واغمريهم ب ٨ أكواب من الماء. اتركيهم لمدة ساعتين (أو٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). أضيفي البصل الصغير ونصف كمية التوابل المطلوبة واتركيهم على حرارة معتدلة لمدة ١٠ دقائق. أضيفي نصف كمية الحمص واطهي لمدة دقيقتين. حمري قطع الدجاج مع رشة من الملح ومن الفلفل الابيض بملعقتي طعام من السمن، اضيفي قليلاً من الماء واطهيها على نار هادئة مع تغطية القدر لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج.

إسلقي المغربية في قدر من الماء المغلي المملح مع نصف ملعقة شاي من الزيت لمدة ١٠ دقائق. ثم ارفعي القدر عن النار وصبي المغربية في مصفاة واغسليها بالماء البارد.

قلبي المغربية مع رشة من الملح بملعقتي طعام من السمن في قدر كبيرة على نار معتدلة مع إضافة كمية قليلة من مرق اللحم وذلك على دفعات حتى تصبح حبوبها طرية. أضيفي بقية التوابل والملح ونصف كمية الحمص الى المغربية واخلطي جيداً. ضعي قليلاً من مرق اللحم فوق المغربية وقلبي الخليط. ارفعي قليلا من اكواز البصل الصغيرة للتزيين. إسكبي المغربية في طبق كبير وزينيها بقطع الدجاج واكواز البصل الصغيرة وانثري فوقهم ما تبقى من القرفة.

قدمي المغربية ساخنة والى جانبها مرق اللحم مذوب فيها قليلاً من طحين الذرة.

ملاحظة: اذا كانت المغربية مهبلة جاهزة، ما عليك سوى قليها.

يخنة الفاصولياء

BEAN STEW

RAGOÛT D'HARICOTS



نصف كلغ من حبوب الفاصولياء اليابسة المنقوعة ليلة كاملة

٤٠٠ غ من لحم الموزات، مغسول ومقطع الى قطع متوسطة ومحمرة بقليل من السمن

كوبان من عصير الطماطم

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة طعام من الملح

رشة بهار مطحون

نصف حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً ومغسولة

٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح



طبق معروف بين أنواع اليخاني قوامه الفاصولياء مع اللحم.

يخنة الفاصولياء



أغمري اللحم بالماء في قدر واسلقيه لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط)، على حرارة معتدلة مع إزالة الزفرة عند ظهورها.

إغسلي الفاصولياء واسلقيها لمدة ١٥ دقيقة بضعف كميتها من الماء المملح. ارفعيها وصفيها.

ضعي السمن في قدر واقلي الفاصولياء لمدة ٣ دقائق ثم أضيفي اللحم ومرقها وعصير الطماطم والملح والبهار، غطي القدر واطهي لمدة ٣٠ دقيقة (يجب أن تعدلي كمية المرق بالماء حتى تغمر الفاصولياء بمقدار ٥ سنتم أثناء الطهي).

أضيفي الكزبرة والثوم المهروس واطهي لمدة دقيقة إضافية. قدمي الفاصولياء ساخنة الى جانب الأرز.

الخضار



أرنبية القلقاس
الأرضي شوكي باللحم
البامياء باللحم
خضار محشوة مشكلة بالفرن
خضار مشكلة
قرع وباذنجان محشوان
شيخ المحشي بالكوسا

كوسا أبلما
كوسا محشو باللبن
لوبياء باللحم
كوسا محشو باللحم والطماطم
ملوخية لبنانية
ملوخية مصرية
ورق السلق محشو باللحم
ورق الملفوف محشو باللحم
ورق عنب وكوسا محشوان باللحم
يخنة البازيلا مع الجزر
يخنة الباذنجان (المغموسة)
يخنة البطاطا
يخنة السبانخ
يخنة الطماطم باللحم

أرنبية القلقاس

TARO WITH SESAME PASTE

COLOCASE AU TAHINA



طبق غني ومميز من القلقاس مع صلصة الارنبية.



١كلغ من القلقاس
٣ اكواب من الطحينة
١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً خشناً
١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى
نصف كلغ من يوسف افندي، معصور ومصفى
نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور ومصفى
١كلغ من ليمون ابو صفير، معصور ومصفى
ملعقة شاي من خل رب الرمان
ليتر من الماء
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة طعام من زيت الزيتون
ربع كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من الزيت

أرنبية القلقاس



واسلقي القلقاس مدة ٥ دقائق ثم قشريه وقطعيه الى قطع متوسطة. انثري الملح على قطع القلقاس واتركيها لمدة ٣٠ دقيقة ثم اغسليها بالماء الفاتر عدة مرات حتى تتخلص من المادة اللَزجة التي تظهر على سطحها. صفيها جيداً.

إقلي القطع بالزيت على نار خفيفة حتى تزهر قليلاً. ارفعيها وصفيها على ورق ماص.

وضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي باستمرار حتى يتجانس المزيج. اضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً. اقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. اضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج.

أضيفي قطع القلقاس إلى المزيج واتركيها على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة او حتى تنضج.

قدمي ارنبية القلقاس ساخنةً وإلى جانبها الأرز المفلفل ومزينة بالصنوبر المقلي.

الأرضي شوكي [الخرشوف] باللحم

ARTICHOKE WITH MEAT

ARTICHAUTS À LA VIANDE



١٢ رأس من الأرضي شوكي (خرشوف)، مقشرة ومنظفة

٤٠٠غ (أوقيتان) من اللحم المفروم فرماً ناعماً

بصلة متوسطة، مفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من الصنوبر المحمر بقليل من الزيت

ملعقتا طعام من السمن لقلي اللحم والبصل

نصف ملعقة شاي من الملح

عصير ليمونة حامضة

كوب من الجزر المسلوق والمفروم فرماً ناعماً (حسب الرغبة)

رشة فلفل مطحون ورشة بهار مطحون

رشة من الطحين

كوبان من الماء لطهي الأرضي شوكي

٦

٣٠

٧٥

طبق غني ومناسب لجميع الاوقات.

الأرضي شوكي [الخرشوف] باللحم



اغمري الأرضي شوكي بالماء والطحين وعصير الليمون الحامض واسلقيها لمدة ١٠ دقائق. ارفعيها وحمريها بالسمن قليلاً. أتركيها جانباً. اقلي البصل حتى يذبل ثم أضيفي مع التحريك اللحم والبصل والملح والتوابل.

اتركي الخليط على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر.

ارفعي اللحم عن النار وأضيفي إليه الجزر واخلطيهم جيداً.

وزعي الحشوة على رؤوس الأرضي شوكي المحضرة. ضعيها في صينية، أضيفي الماء ثم غطيها واتركيها على نار معتدلة مدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج.

قدمي الأرضي شوكي ساخنة مزينة بالصنوبر والى جانبها الأرز المفلفل والحامض والفجل.

الباميا باللحم

OKRA WITH MEAT

GOMBO À LA VIANDE



طبق شهير ومغذ جدا خاصة في فصل الشتاء والخريف.

٥

٣٠

١٥٠

١ كلغ من الباميـاء الخضراء الصغيرة، مزالة أطرافها، مغسولة ومصفاة

٤٠٠ غ (أوقيتان) من لحم الضأن (الموزات) المقطع الى قطع متوسطة

١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة

بصلة صغيرة، مفرومة فرماً خشناً

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

كوز من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة من الملح

عصير ليمونة حامضة

نصف ملعقة طعام من الملح

نصف ملعقة شاي من البهار المطحون

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ملعقتا طعام من السمن لتحمير اللحم

كوب ونصف من الماء

البامياء باللحم

ضعي ملعقتي طعام من السمن في قدر. حمري اللحم ثم ارفعيه وضعيه في قدر اخر. اغمريه بالماء واضيفي الملح ثم غطي القدر واسلقيه مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) أو حتى ينضج.
أضيفي البصل المفروم الى السمن واقليه حتى يذبل.
أضيفي البامياء ونسفيها لمدة ٨ دقائق.
اضيفي الثوم والكزبرة قلبي لمدة ٣ دقائق.
اضيفي الطماطم واللحم والمرق وعصير الحامض والبهارات.
هزي القدر قليلاً فوق حرارة معتدلة كي لا تهرس البامياء ثم اتركيها مغطاة وتابعي الطهي لمدة ٢٥ دقيقة.
قدمي البامياء ساخنة مع الارز.



خضار محشوة مشكلة بالفرن

BAKED STUFFED VEGETABLES

LEGUMES FARCIS ENFOURNÉS



٥

٦٠

٣٠

طبق مميز رئيسي من الخضار المختلفة المحشوة بالبصل واللحم والصنوبر.

٥ حبات متوسطة من البطاطا، مقشرة

٤ حبات صغيرة من الطماطم، منقورة قليلاً من اسفلها

نصف كلغ من الباذنجان الصغير، مقشر

نصف كلغ من الكوسا الصغيرة

٥ حبات من قلوب الأرضي شوكي المعلبة

حبة متوسطة من الفليفلة الخضراء الحلوة، منظفة من أسفلها ومنزوعة بذورها

نصف كلغ من الجزر، مقشر ومقطع قطعاً صغير

كوب ونصف من الزيت النباتي او السمن

ربع ملعقة شاي من الملح

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ثلاثة أرباع كلغ من اللحم المفروم

بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الصنوبر المقلي

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

خضار محشوة مشكلة بالفرن



أنقري البطاطا واقليها ثم ارفعيها واتركيها جانباً.
شقي الباذنجان والكوسا من الوسط بحيث لا تصل السكين الى القعر أو الى الاطراف. إقلي الباذنجان والكوسا والأرضي شوكي بالزيت او السمن حتى يحمروا. إقلي الجزر قليلاً على نار متوسطةً. ارفعيه واتركيه جانباً.
الحشوة: إقلي البصل بالسمن في مقلاة على نار معتدلة مع التحريك حتى يذبل (لا تدعيه يحمر). أضيفي اللحم مع الملح والقرفة وقلبي بين الفينة والأخرى حتى ينضج.

إرفعيه عن النار ثم أضيفي الصنوبر اليه واخلطي المزيج جيداً. احشي الخضار كلاً حسب سعته.
رتبي الخضار المحشية في صينية تقديم للمائدة بشكل يكون الجزر في الوسط. ذوبي ربع ملعقة شاي من الملح في كوبين من الماء ثم صبيهم مع عصير الليمون الحامض فوق الخضار بشكل أن لا تغمرها المياه حتى لا تتبعثر الحشوة أثناء الطهي.
غطي الصينية بورق الومنيوم وضعيها في فرن معتدل الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج.
قدميها مع الأرز المطبوخ بالشعيرية إذا أحببت.
ملاحظة: بامكانك ايضاً طهي الخضار المحشية على الغاز على حرارة معتدلة حتى الغليان ثم خففي النار واتركيها لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج.

خضار مشكلة [مسبحة الدرويش]

MIXED VEGETABLES

MELANGE DE LEGUMES AU FOUR



طبق أساسي من الخضار المنوعة مع قطع من لحم الموزات، مغذ لجميع أفراد العائلة.

٥

٦٠

١٥٠

نصف كلغ من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى مكعبات ومقلية

نصف كلغ من الجزر، مقشر ومقطع الى مكعبات

نصف كلغ من الكوسا، مقطعة الى مكعبات

نصف كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى مكعبات

١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٤ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

٣ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

٦٠٠ غ (ثلاث أوقيات) من اللحم (الموزات)، مقطع الى قطع متوسطة

١.٥ ليتر من الماء (لسلق اللحم)

عصير ليمونة حامضة

ملعقة طعام من الملح

رشة بهار مطحون

رشة قرفة مطحونة

خضار مشكلة [مسبحة الدرويش]



اقلي اللحم بملعقتي طعام من السمن مع نصف كمية الملح والتوابل ثم اغمريه بالماء واسلقيه على نار معتدلة مع تغطية القدر مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). اقلي البصل بما تبقى من السمن حتى يذبل. اضيفي الجزر وقلبيهما مدة ٥ دقائق ثم اضيفي الكوسا وقلبيها معهما مدة ٣ دقائق.

اضيفي الطماطم مع كوب من الماء واطهي مدة ١٠ دقائق على نار هادئة.

اضيفي الباذنجان وتابعي الطهي مدة ١٠ دقائق ثم اضيفي البطاطا المقلية وما تبقى من الملح والتوابل. اضيفي اللحم والمرق بشكل ان تكون المرق غامرة للمقادير بمقدار ٥ سنتم. غطي القدر وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج الخضار.

قدمي الطبق ساخناً مع الفليفلة الخضراء والبصل الاخضر.

قرع وباذنجان محشوان

STUFFED GOURDS AND EGGPLANTS

COURGES ET AUBERGINES FARCIES



١.٥ كلغ من القرع والباذنجان
نصف كوب من الأرز المغسول
٥٠٠ غ من لحم الضأن، مفروم فرماً ناعماً
كوز متوسط من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة ملح
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس
نصف كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
ملعقة طعام من السمن النباتي او الزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)
رشة قرفة مطحونة
بصلة صغيرة مقشرة، ومفرومة فرماً ناعماً

طبق من القرع والباذنجان المحشيين باللحم والأرز مع صلصة الطماطم.

٤٠

٦٠

١٢

قرع وباذنجان محشوان



قشري القرع. إدعكي الباذنجان قليلاً لكي يصبح طرياً وليجوف بسهولة. أزيلي أطرافه. جوفي (انقري) القرع والباذنجان ثم اغسليهما وصفيهما من الماء.

اخلطي الأرز مع اللحم والبصلة والفلفل والقرفة ورشة من الملح.

إحشي القرع والباذنجان بخليط اللحم والأرز برفق وبدون ضغط ثم رتبيهما في قدر.

رشي الملح المتبقي واضيفي الطماطم والثوم والنعناع وعصير الحامض والسمن واغمري القدر بالماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان ثم خففي النار (الى هادئة) واتركيها لمدة ساعتين حتى تنضج المقادير.

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه السلطة والأرز.

شيخ المحشي بالكوسا

SYRIAN STUFFED ZUCCHINI IN YOGHURT

COURGETTES FARCIES A LA SYRIENNE



طبق معروف في أكثر من دولة عربية نقدمه لك هنا على الطريقة السورية.

٥

٣٠

٦٠

١.٥ كلغ من الكوسا الصغير الحجم

٦٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

٣ ملاعق طعام من الصنوبر المقلي بقليل من الزيت

٢ كلغ من اللبن الزبادي

ملعقتا طعام من النشاء، مذوبتان في كوب من الماء

بيضة

ملح وفلفل (حسب الرغبة)

كوب من السمن أو الزبدة

كوب من الماء

شيخ المحشي بالكوسا



إغسلي الكوسا جيداً وأزيلي أعناقها بواسطة السكين. جوفيها بالمنقرة وافرغيها من اللب ثم اغسليها من الداخل والخارج وصفيها لمدة ١٥ دقيقة.

اقلي الكوسا بالسمن ثم ضعيها جانباً. اقلي اللحم المفروم مع رشة من الملح ومن الفلفل. اخلطي نصف كمية الصنوبر مع اللحم.

إحشي حبات الكوسا بخليط اللحم ثم افركيها من الخارج بين راحتي يديك لتتوزع الحشوة في داخلها.

ضعيها في قدر بشكل مرتب وأضيفي اليها الماء. غطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

حضري اللبن الزبادي المطبوخ.

أضيفي الكوسا الى اللبن في القدر واتركيها على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.

أسكبي شيخ المحشي في طبق التقديم وزيّنيه بالصنوبر. قدميه مع الارز المفلفل.

كوسا أبلما

LEBANESE STUFFED ZUCCHINI

COURGETTES FARCIES À LA LIBANAISE



طبق لبناني لذيذ الطعم وسهل التحضير.

٥

٩٠

٤٥

١ كلغ من الكوسا الصغير الحجم، منزوعة أطرافها

٣٠٠ غ من اللحم المفروم

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس

ملعقة شاي من الملح

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من دبس الرمان

نصف فنجان قهوة من عصير الليمون الحامض

٤ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

كوبان ونصف كوب من الماء

كوسا أبلما



انقري الكوسا واغسليها جيداً.

إقلي البصل بنصف كمية السمن حتى يزهر.

أضيفي اللحم المفروم واقليه لمدة ١٠ دقائق الى ان ينضج ثم اضيفي إليه التوابل والصنوبر المقلي.

اخلطي جيداً.

إحشي الكوسا باللحم ثم اقليها بما تبقى من السمن وضعيها على ورق ماص.

ضعيها في قدر وأضيفي اليها الماء والثوم والنعناع ودبس الرمان وعصير الحامض، غطي القدر واتركيها على نار متوسطة مدة ٣٠ دقيقة او حتى تنضج.

قدمي الكوسا أبلما ساخنة مع الأرز المفلفل بالشعيرية.

كوسا محشو باللبن

STUFFED ZUCCHINI WITH YOGHURT

COURGETTES FARCIES AU YOGOURT



طبق لذيذ من الكوسا المحشي مع اللبن الزبادي والثوم والنعناع.

٥

٦٠

٥٠

٢ كلغ من الكوسا المتوسطة الحجم

١.٥ كلغ من اللبن الزبادي

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

٤ أكواب من الماء

٥ اعواد من النعناع الاخضر (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

١.٥ كوب من الأرز المغسول والمصفى

ملعقتا طعام من السمن

رشة من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ربع كوب من الصنوبر المقلي (حسب الرغبة)

كوسا محشو باللبن



إطهي اللبن الزبادي .

إغسلي الكوسا وانقريها ثم أعيدي غسلها وصفيها.

الحشوة: اخلطي الارز مع اللحم والسمن والصنوبر والملح والقرفة.

إحشي الكوسا بخليط اللحم والارز الى ثلاثة ارباعها ورتبيها في قدر. اضيفي الملح والماء وربع كمية اللبن الزبادي المطبوخ واتركيها على نار معتدلة الحرارة حتى الغليان. خففي النار، غطي القدر واطهي لمدة ٣٠ دقيقة.

أضيفي الكوسا الى اللبن الزبادي المطبوخ واتركيها على نار معتدلة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة او حتى تنضج.

أضيفي الثوم المهروس مع النعناع الاخضر الى مزيج اللبن الزبادي المطبوخ واطهي لمدة ٥ دقائق اخرى.

قدميها في وعاء عميق مع البصل الأخضر والنعناع الأخضر.

لوبياء باللحم

GREEN BEAN STEW

RAGOÛT D'HARICOTS VERTS



٤

٣٥

٤٥

طبق لذيذ ومعروف في معظم الدول العربية من اللوبياء مع اللحم.

١ كلغ من اللوبياء الخضراء، منزوعة خيوطها الجانبية ومقطعة

٧٥٠ غ من لحم الضأن (الكستليتة)

٣ أكواب من الماء

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

لوبياء باللحم



إغسلي اللوبياء جيداً وصفّيها من الماء.

إقلي اللحم بالسمن مع رشة من الملح ومن الفلفل حتى يحمر.

اضيفي قطع اللوبياء الى اللحم في القدر وقلّبي الخليط لمدة ١٥ دقيقة على نار هادئة.

أضيفي الماء والملح والفلفل ثم غطي القدر واطهي على حرارة معتدلة حتى الغليان.

خففي النار وتابعي الطهي حتى تنضج اللوبياء.

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه الأرز.

كوسا محشو باللحم والطماطم

STUFFED ZUCCHINI WITH TOMATO SAUCE

COURGETTES FARCIES AUX TOMATES



طبق من الكوسا المحشية باللحم مع صلصة الأرز وعصير الطماطم.

٥

٤٠

٦٠

١ كلغ من الكوسا المتوسطة، مغسولة ومزالة أطرافها

٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى

١كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومعصورة

ملعقتا شاي من الملح

رشة بهار مطحون ورشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

رشة قرفة (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من السمن

٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

٤ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض

كوبان من الماء

كوسا محشو باللحم والطماطم



جوفي الكوسا بالمنقرة ثم اغسليها جيداً من الداخل والخارج وصفيها من الماء. اخلطي اللحم المفروم مع الأرز والملح والبهارات جيداً حتى يمتزجوا. إحشي الكوسا الى ثلاثة أرباعها ثم افركيها من الخارج بين راحتي يديك لتتوزع الحشوة في داخلها. رتبيها في قدر ورصيها بطبق صغير بوضعه فوقها.

ضعي كوبين من الماء فوق عصير الطماطم مع السمن وقليل من الملح. اغلي المزيج واضيفيه الى الكوسا في القدر. اتركيه على حرارة معتدلة (حوالي الساعة) حتى تنضج الكوسا.

أضيفي الثوم المهروس وعصير الليمون الحامض والنعناع (عدلي المذاق) واطهي لمدة ٥ دقائق إضافية.

قدمي الكوسا ساخنة في الطبق المحضر للتقديم ثم قدمي مرق الطماطم في طبق آخر خاص به.

ملوخية لبنانية

LEBANESE JEW'S MALLOW

CORÈTE À LA LIBANAISE



نصف كلغ من ورق الملوخية الخضراء، مغسولة ومنثورة على قطعة قماش حتى تجف

دجاجة متوسطة منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

٦٠٠غ من لحم الموزات، مقطع الى قطع متوسطة

بصلة كبيرة، مقشرة

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة

٣ أكواز متوسطة من الثوم، مقشرة

ربع كوب من الكزبرة اليابسة

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

٣ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

٣ ملاعق طعام من السمن لقلي الملوخية

رشة من الفلفل الابيض المطحون

رشة من القرفة المطحونة

رشة من الفلفل الاسود المطحون

طبق لبناني رئيسي ذو مذاق مميز جداً، مكون من الملوخية باللحم والدجاج.

٥

٦٠

٨

ملوخية لبنانية



أقلي اللحم مع رشة من الملح ومن القرفة ومن الفلفل الاسود بملعقتي طعام من السمن ثم ارفعيه واغمريه بالماء في قدر آخر واتركيه على نار معتدلة حتى يغلي. خففي النار واطهي مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) حتى ينضج اللحم.

حمري قطع الدجاج مع رشة من الملح ومن الفلفل الابيض بالسمن على نار هادئة.

اغمريها بالماء واطهيها على نار معتدلة لمدة ٤٥ دقيقة حتى تنضج مع تغطية القدر. ارفعيها واتركيها جانبا. إشوي البصلة واهرسيها مع قليل من الملح والكزبرة اليابسة وكوز واحد من الثوم. إتركي الخليط جانباً. اقلي اوراق الملوخية على دفعات بقليل من السمن. ارفعيها وضعيها جانباً. إقلي فصوص الثوم ومزيج البصل بما تبقى من السمن. اضيفي الكزبرة الخضراء واوراق الملوخية وقلبيها جيداً ثم اضيفي قطع اللحم ومرقها.

اطهي مدة ساعة مع تغطية القدر على نار هادئة حتى تنضج (عدّلي المذاق).

قدميها مزينة بقطع الدجاج ورشة من القرفة والى جانبها الأرز المطبوخ مع الشعيرية وهي تؤكل عادة مع الفجل والحامض.

ملوخية مصرية

EGYPTIAN JEW'S MALLOW

CORÈTE À L'ÉGYPTIENNE



مـن الأطـبــاق المصـريــة الـتـي انـتـشـرت في الـعــالم العربي لمذاقها المميز والخفيف.

٦٠

٦٠

٦٥

١ كلغ من أوراق الملوخية المفرومة فرماً ناعماً بسكين خاص

دجاجة متوسطة منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

ملعقة طعام من الملح

حزمة كبيرة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة المطحونة

ربع كوب من زيت الزيتون

٤ أكواز متوسطة من الثوم، مقشرة

بصلة كبيرة، مقشرة

عودان من القرفة

حبة من كل من جوزة الطيب والهال وكبش القرنفل

ملوخية مصرية



اسلقي الدجاجة في قدر عميقة مغمورة بالماء بعد إضافة البصلة والملح والتوابل الصلبة لمدة ساعة تقريباً على نار متوسطة.

إهرسي كوزاً من الثوم مع رشة من الملح ونوعي الكزبرة واقلي فصوص الثوم الكاملة وخليط الكزبرة بالزيت في مقلاة على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.

ضعي ما يعادل ليتر ونصف من مرق الدجاجة في قدر. اتركيها على حرارة معتدلة حتى تغلي. أضيفي إليها الملوخية وخليط الثوم واغلي الخليط لمدة دقيقتين فقط. إنزعي عظام الدجاجة وقطعي لحمها.

قدمي الملوخية في وعاء للحساء والى جانبها لحم الدجاجة والخبز المحمص وكوب من الخل فيه بصلتين مفرومتين فرماً ناعما والفلفل الحريف (الشطة).

ملاحظة: يمكنك استبدال الخل بعصير الليمون الحامض.

ورق السلق محشو باللحم

SWISS-CHARD LEAVES STUFFED WITH MEAT

FEUILLES DE BETTE FARCIES DE VIANDE



١.٥ كلغ من السلق
كوب من الأرز المصري المغسول
٤٠٠ غ من اللحم المفروم
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
ربع كوب من السمن
ملعقة شاي من الملح
رشة بهار حلو مطحون
رشة قرفة مطحونة
٣ أكواب من الماء

طبق شهي ولذيذ في فصل الشتاء.

٤٠

٤٠

٥٠

ورق السلق محشو باللحم



ازيلي ضلوع ورق السلق ثم اسلقي الورق بالماء المغلي لبضع ثوان فقط. ارفعيه وضعيه في الماء البارد ثم في مصفاة.

كرري العملية حتى تنتهي الكمية.

أخلطي الأرز مع اللحم المفروم والبهارات والملح.

مدي ورقة على الطاولة على أن يكون سطح الورقة الأملس مواجهاً لها والعروق مواجهة لك. اقطعيها الى قطعتين او ثلاث حسب حجم الورقة. ضعي عليها بالعرض كمية من الحشوة (حسب حجم الورقة). اطوي الجوانب ولفيها بإحكام. كرري العملية مع الأوراق الباقية. ضعي في قدر نصف كوب من السمن. صفي فيها اوراق السلق المحشية ثم رصيها بطبق صغير بوضعه فوقها. أضيفي الى القدر نصف كوب من عصير الليمون الحامض و ٣ أكواب من الماء ورشة ملح. ضعيها على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي المزيج ثم خففي النار. إطهي لمدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج.

قدمي الطبق ساخناً وإلى جانبه متبل ضلوع السلق.

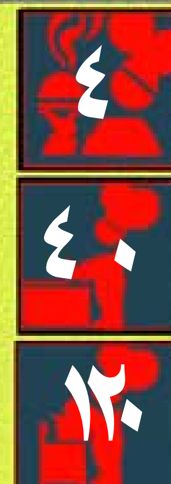
ورق الملفوف محشو باللحم

CABBAGE LEAVES STUFFED WITH MEAT

FEUILLES DE CHOU FARCIES



طبق مغذ، يعتبر كوجبة رئيسية للغداء.



١.٥ كلغ من الملفوف

كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى

٤٠٠ غ من اللحم المفروم

ربع كوب من عصير الليمون الحامض او أكثر (حسب الرغبة)

ربع كوب من السمن

ربع كوب من عصير ليمون ابوصفير

ملعقة شاي من الملح

رشة بهار حلو مطحون

رشة قرفة مطحونة

رشة كمون

٣ اكواب من الماء

كوز متوسط الحجم من الثوم، مقشر ومهروس

نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من دبس الرمان

ورق الملفوف محشو باللحم



انزعي اوراق الملفوف بتأن وحذر. اسلقي كمية صغيرة من الورق على حدة بالماء المغلي لدقائق ثم ارفعيها وضعيها في الماء البارد ثم في مصفاة. كرري العملية حتى تنتهي الكمية. اخلطي الارز مع اللحم المفروم والتوابل والملح. مدي ورقة على الطاولة على ان يكون سطح الورقة الاملس مواجهاً لها.

اقطعيها الى قطعتين او اكثر حسب حجم الورقة. ضعي عليها بالطول مقدار من الحشوة (حسب حجم الورقة) واطوي جانبها. لفيها بالعرض بإحكام. كرري العملية مع الاوراق الباقية. ضعي السمن او الزبدة في قدر. صفّي فيها اوراق الملفوف المحشية ورصيها بطبق صغير بوضعه فوقها. اضيفي الى القدر عصير الليمون الحامض وعصير ابو صفير و٣ اكواب من الماء ودبس الرمان والثوم والنعناع اليابس ورشة من الملح. ضعي القدر على نار معتدلة حتى يغلي المزيج. غطيها وخففي النار واطهي لمدة ساعتين او حتى ينضج (يجب تعديل مائه اذا نقص).

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه الفجل.

ملاحظة: يمكنك اضافة بعض حبات الكوسا المحشوة بنفس حشوة ورق الملفوف.

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

STUFFED VINE LEAVES AND ZUCCHINI

COURGETTES ET FEUILLES DE VIGNE FARCIES



نصف كلغ ورق عنب
٧٥٠ غ (ثلاثة ارباع كلغ) من اللحم المفروم
كوب وربع كوب من الأرز
١ كلغ من الكوسا الصغيرة الحجم
١كلغ كستليته، مقلية بالسمن
كوب من عصير الليمون الحامض
كوز من الثوم المقشر
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة فلفل أسود مطحون

طبق شامي رئيسي من المحاشي بالأرز واللحم.

٨

٦٠

١٢٠

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم



أنزعي عروق ورق العنب الزائدة من أسفلها ثم اغسليها. ضعي كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي. أضيفي ورق العنب على دفعات متتالية الى الماء المغلي ثم ارفعيه حالاً حتى لا يهترئ. ضعيه فوراً في ماء بارد ثم صفيه.

الحشوة: إغسلي الأرز عدة مرات وصفيه. أضيفي إليه اللحم المفروم والفلفل والملح واخلطي جيداً. مدي الورقة على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق وضعي عليها كمية من الحشوة (حسب حجم الورقة). اثني الجوانب ولفيها. كرري العملية مع بقية ورق العنب. ضعي الكستليته في قعر القدر وصفي ورق العنب فوقها. ضعي فصوص الثوم بين ورق العنب.

إضغطي على ورق العنب بوضع طبق فوقهم للمحافظة على وضعية متماسكة. إغسلي الكوسى وتخلصي من الاطراف بالسكين.

انقريها بالمنقرة واغسليها من الداخل ثم صفيها.

إحشي الكوسى بالحشوة المحضرة جيداً الى ثلاثة ارباعها ثم صفّيها فوق الطبق الذي يضغط ورق العنب. أغمري ورق العنب والكوسا بالماء الساخن وعصير الليمون الحامض واطهي على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي الماء. خففي النار تحت القدر واطهي لمدة ساعتين أو حتى ينضج الورق (في حال نقصت المياه، اضيفي القليل من الماء الساخن وعدلي المذاق). ضعي الكوسا جانباً في طبق ثم اقلبي ورق العنب فوق الصينية المحضرة للتقديم ورتبي الكوسا حولها. قدمي الطبق ساخناً مزيناً بالنعناع وإلى جانبه البصل الأخضر.

يخنةالبازيلا مع الجزر

GREEN PEAS WITH CARROTS STEW

RAGOÛT DE PETITS POIS



٤٠

٢٠

١٤٠

طبق مغذ ومناسب كوجبة غداء لكل يوم.

- ١ كلغ من البازيلا الخضراء أو المثلجة
- نصف كلغ من اللحم الموزات المقطع
- ملعقة شاي من الملح
- نصف كلغ من الجزر المقشر والمقطع إلى دوائر
- ليتر من الماء
- رشة بهار مطحون
- رشة قرفة مطحونة
- ١.٥ ملعقة طعام من صلصة الطماطم المكثفة
- ٣ ملاعق طعام من السمن

يخنةالبازيلا مع الجزر

قلَي اللحم بنصف كمية السمن وأضيفي إليه التوابل والماء واتركيها الى أن تنضج مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).

ضعي في قدر عميقة السمن المتبقي وإقلي الجزر مدة ٣ دقائق على نار خفيفة. أضيفي البازيلاء وقلبيها قليلاً ثم ضعي صلصة الطماطم وقلبيها معهم.

أضيفي اللحم واغمري البازيلاء بالمرق.

غطي القدر واتركيهم على نار خفيفة حتى تنضج البازيلا مدة ٢٠ دقيقة.

قدميها ساخنة مع الأرز المفلفل.

ملاحظة: يمكنك استبدال ربّ الطماطم بالثوم والكزبرة.



يخنة الباذنجان [المغموسة]

EGGPLANT STEW

RAGOÛT D'AUBERGINES



٥٠٠ غ مـن الـبـاذنجان الأسـود، مـقشّـر ومقطّع الى مكعبات متوسطة
٦٠٠ غ مـن لحم الموزات، مـقـطـع الى مكعبات
كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)
رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من السمن او الزبدة

٤٠

٦٠

١٣٠

طبق من الباذنجان سهل التحضير ولذيذ في فصل الشتاء.

يخنة الباذنجان (المغموسة)



انثري الملح على قطع الباذنجان واتركيها مدة ساعة.

اقلي الباذنجان بالزيت الساخن ثم ارفعيه وضعيه على ورق ماص.

اقلي البصل المفروم لمدة دقيقتين ثم اضيفي اللحم وحمريه ثم اغمريه بالماء واضيفي التوابل والملح واتركيه حتى الغليان على حرارة مرتفعة ثم غطي القدر واطهي على نار هادئة لمدة ساعتين (مع ازالة الزفرة والمحافظة على المرق).

أضيفي الباذنجان المقلي الى اللحم والمرق، غطي القدر واتركيها تغلي لمدة ١٠ دقائق.

قدّمي يخنة الباذنجان مع شرائح الحامض ومتبل الباذنجان.

يخنة البطاطا

POTATO STEW

RAGOÛT DE POMMES DE TERRE



١.٥ كلغ من البطاطا، مقشرة ومغسولة ومقطعة الى مكعبات متوسطة
٦٠٠ غ من لحم الضأن (الموزات)، مقطع الى مكعبات
كوز متوسط من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة من الملح
كوب ونصف من الزيت النباتي
٢.٢٥ ملعقة طعام من السمن او الزبدة
كوب ونصف من الكزبرة الخضراء المغسولة والمفرومة فرماً ناعماً
٦ اكواب من الماء (لسلق اللحم)
ثلاثة أرباع ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)
رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

طبق من البطاطا مع اللحم والكزبرة والثوم.

٤٠
٢٠
١٤٥

يخنة البطاطا



إقلي قطع البطاطا بالزيت الساخن على حرارة معتدلة.
ارفعيها وضعيها على ورق ماص (لتصفيتها من الزيت).

اقلي اللحم بملعقتي طعام من السمن ثم اغمريه بالماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. غطي القدر واطهيه على نار متوسطة لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) مع إزالة الزفرة والمحافظة على المرق. إقلي الثوم بما تبقى من السمن ثم اضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيهما قليلا. ارفعيهما عن النار. أضيفي قطع البطاطا المقلية والملح والبهار والفلفل الى اللحم ومرقه. غطي القدر واتركي الخليط على حرارة معتدلة مدة ١٥ دقيقة. خفّفي النار واضيفي خليط الثوم والكزبرة. اتركي المزيج يغلي حوالي ٥ دقائق ثم قدمي اليخنة ساخنة والى جانبها الأرز والسلطة.

يخنة السبانخ

SPINACH STEW

RAGOÛT D'ÉPINARDS



١ كلغ من السبانخ، منقى ومفروم فرماً ناعماً

٢٥٠غ (او ربع كلغ) من اللحم المفروم (او موزات مقطعة الى قطع متوسطة)

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً

ملعقتا طعام من السمن

ربع كوب من الصنوبر المحمر

٤ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعما

ملعقة طعام من الملح

رشة بهار مطحون

ليتر من الماء لسلق السبانخ



طبق لذيذ من السبانخ مع اللحم والبصل والكزبرة.

يخنة السبانخ



اغسلي السبانخ جيداً ثم صفيه. اغلي الماء في قدر، اضيفي رشة من بايكربونات الصوديوم ثم السبانخ المفروم واتركيه يغلي مدة ٣ دقائق ارفعيه واغسليه جيدا ثم صفيه.

ضعي السمن في قدر على نار معتدلة وقلبي البصل حتى يذبل ثم اضيفي اللحم والملح والبهار واقلي المزيج حتى ينضج.

أضيفي الثوم وقلبي المزيج ثم اضيفي الكزبرة والسبانخ واخلطيهم جيداً.

اضيفي كوباً من الماء واطهي على نار معتدلة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.

زيني طبق السبانخ بالصنوبر وقدميه مع الأرز المطبوخ واللبن الزبادي المثوم.

يخنة الطماطم باللحم



TOMATO STEW

RAGOÛT DE TOMATES

٢ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة
١ كلغ من اللحم (موزات) المقطع
نصف كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى قطع طولية سميكة او مكعبات (حسب الرغبة)
حبة متوسطة من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى مكعبات
نصف كوب من الصنوبر المقلي
٣ ملاعق طعام من السمن
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

طبق مشهور من الطماطم باللحم والباذنجان.







يخنة الطماطم باللحم



إقلي اللحم بالسمن حتى يحمر ثم أضيفي ليتراً من الماء مع الملح والقرفة واتركيه على حرارة معتدلة حتى الغليان.

خففي النار وغطي القدر واطهي لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) أو حتى ينضج اللحم.

اقلي البطاطا بالزيت حتى تحمر. ارفعيها واتركيها على ورق ماص.

أنثري الملح على قطع الباذنجان واتركيه لمدة ساعة. اقليه بالزيت الساخن حتى يحمر. ضعيه على ورق ماص ليمتص الزيت.

عندما ينضج اللحم وتتبخر نصف كمية المرق أضيفي الطماطم والباذنجان والبطاطا.

غطي القدر واتركيها على نار هادئة حتى تتكثف المرق (عدلي طعم الملح إذا أردت).

زيني اليخنة بالصنوبر المقلي وقدميها مع الأرز المطبوخ بالشعيرية.

الدواجن

جوانح محمرة
الحمام المحشو
الحمام المشوي
حمام بالفريك
الدجاج المحشو
الدجاج بالشكشوكة
دجاج مسحب محشو
دجاج مسحب مشوي
شاورما الدجاج
الدجاج مع الخضار
الديك الرومي المحشو
شيش طاووق مغربي
دجاج باللوز
العصافير المحمرة
قطع الدجاج المحمرة بالكعك
كباب الدجاج
محمر البطاطا بالدجاج
محمر الدجاج المغربي
مسخن الدجاج



جوانح محمرة

GOLDEN CHICKEN WINGS

AILES DE POULET AROMATISÉS



جوانح شهية محمرة مع الكزبرة والثوم والتوابل وعصير الليمون الحامض.







١ كلغ من جوانح الدجاج

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع

ملعقة صغيرة من الملح

بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

حزمة كزبرة، مفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

رشة من الفلفل الابيض المطحون

ملعقتا طعام من السمن

جوانح محمرة



مرري الجانح على النار حتى تتخلصي من الزغب. كرري العملية حتى تنتهي الكمية.

نظفي الجوانح بالماء والصابون ثم اغسليهم جيداً وضعيهم في المصفاة.

ضعي السمن في القدر على نار معتدلة واقلي البصل قليلاً ثم اضيفي الثوم وقلبيه مدة دقيقتين.

اضيفي الجوانح والفلفل الابيض واقليهم جيداً حتى يحمر لونهم.

اضيفي عصير الحامض وقلبيه مع المزيج لمدة دقيقة. اضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيها مع المزيج قليلاً ثم ارفعي القدر عن النار.

قدمي الجوانح ساخنة والى جانبها البطاطا المقلية والثوم بالزيت.

الحمام المحشو

STUFFED PIGEONS

PIGEONS FARCIS





طبق من الحمام المحشي بالأرز واللحم والصنوبر واللوز والفستق .

٨ طيور من الحمام منظفة ومغسولة جيداً

٢٠٠غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى

ربع كوب من الصنوبر المحمص

ربع كوب من اللوز المقشّر والمحمص

ربع كوب من الفستق الحلبي المقشّر والمحمص

بصلة كبيرة ، مقشّرة ومقطّعة الى حلقات

ملعقة طعام من السمن النباتي

زبدة

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ورقتان من الغار

٤ حبات من الهال

الحمام المحشو



افركي الحمام من الداخل والخارج بنصف الكمية المطلوبة من الملح والتوابل المطحونة. اقلي اللحم المفروم بالسمن.
اضيفي اليه ربع ملعقة شاي من الملح والكمية المتبقية من التوابل المطحونة. قلبيه لمدة ٥ دقائق ثم اضيفي اليه نصف كوب من الماء.

اضيفي الارز الى اللحم وحركي ثم اتركي الخليط على نار هادئة الى أن يتبخر الماء وينضج جزئيا (نصف طهو). اخلطي الارز واللحم مع الفستق والصنوبر واللوز واحشي الحمام بالخليط الى ثلاثة ارباعه ثم اخيطي الفتحة. ضعي الحمام في قدر واضيفي اليه ورقتي غار وحب الهال والبصل وكوبين من الماء. اتركيها على حرارة معتدلة حتى الغليان مع ازالة الزفرة باستمرار عند ظهورها. اضيفي ما تبقى من الملح وغطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج الحمام. ارفعي الحمام من المرق وادهنيه بالزبدة ثم ضعيه في صينية في فرن مرتفع الحرارة (٢٠٠-٢٥٠ درجة مئوية) لمدة ١٥ دقيقة حتى تحمر جيداً.
انزعي الخيوط ورتبي الطيور في طبق.

الحمام المشوي

GRILLED PIGEONS

PIGEONS GRILLÉS



٨ حمامات (وزن الواحدة ٥٠٠ غ) ، منظفة

زبدة مذوبة

ملعقة طعام من الملح

نصف ملعقة شاي من الفلفل الابيض المطحون

٤٠

٢٠

٤٥

طبق من الحمام المشوي المدهون بالزبدة والمتبل بالثوم وعصير الليمون الحامض .

الحمام المشوي



إفركي الحمامات بالملح والفلفل ثم ادهنيها بالزبدة. رتبي الحمامات في صينية.

أدخلي الصينية الى فرن ذي حرارة متوسطة (١٨٠ درجة مئوية) حوالى ٤٥ دقيقة حتى ينضج الحمام ويحمرّ .

قدمي الحمامات ساخنة الى جانب السلطة والحمص بالطحينة .

حمام بالفريك

PIGEONS WITH GREEN WHEAT

PIGEONS AU BLÉ VERT GRILLÉ



طبق شهي من الحمام المحشي بالفريك .

٤

٣٥

٨٥

٤ طيور من الحمام ، منظفة

كوبان من الفريك

٣ أكواب من الماء

ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

ربع كوب من الدهن

نصف كوب من الزبدة

نصف كوب من الصنوبر المحمص بملعقة طعام من الزيت النباتي

٤ ملاعق طعام من الطحين

ملعقة طعام من القرفة المطحونة

ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

نصف ملعقة طعام من حب الهال المطحون

١.٥ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

حمام بالفريك



ذوبي الدهن مع نصف كمية الزبدة في قدر على نار متوسطة ثم اقلي البصل حتى يزهر. اضيفي الفريك وقلبيه مدة ٥ دقائق على نار هادئة ثم اضيفي الماء والتوابل. ارفعي نصف كمية الفريك بعد مرور مدة ١٥ دقيقة واكملي طهي الفريك الباقي لمدة ١٥ دقيقة اخرى او حتى تجف الماء.

إفركي الحمام بالطحين والقليل من التوابل . احشيه الى ثلاثة ارباعه بنصف كمية الفريك وأخيطي الفتحتين . ضعيه في قدر ثم اغمريه بالماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. خففي الحرارة ، غطي القدر واسلقيه (حوالي ٤٠ دقيقة او حتى ينضج الحمام).

إرفعي الحمام وصفيه من مرقه ثم ضعيه في صينية وادهنيه بالكمية الباقية من الزبدة.

صبي عليه قليلاً من المرق الناتج عن سلقه ثم أدخليه الى فرن ذي حرارة متوسطة (١٨٠ درجة مئوية) واتركيه حتى يحمر (حوالي ٢٠ دقيقة).

صبّي الفريك المتبقي بعد تسخينه في طبق كبير ورتبي فوقه الحمام .

زينيه بالصنوبر المقلي وقدميه ساخناُ .

الدجاج المحشو

STUFFED CHICKEN

POULET FARCI AUX MIXED NUTS



طبق مميز للمناسبات من الدجاج المحشو بالأرز واللحم المفروم والفستق والصنوبر واللوز .

٤٠

٧٥

٦٠

دجاجة وزنها ١ كلغ ، منظفة

ملعقتا طعام من الصنوبر المحمر

٣ ملاعق طعام من اللوز المقشر والمحمر بالسمن

٣ ملاعق طعام من الفستق الحلبي المقشر والمحمر

٢٠٠غ من اللحم المفروم

ربع كوب من السمن

زبدة

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة، البهار المطحون وحب الهال المطحون (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من الملح

ثلاثة أرباع كوب من الأرز الطويل المغسول والمصفى

ورقة غار

الدجاج المحشو



افركي الدجاجة من الداخل والخارج بنصف الكمية المطلوبة من الملح والتوابل. إقلي اللحم المفروم بالسمن . أضيفي إليه ربع ملعقة شاي من الملح والكمية المتبقية من التوابل. قلبيه لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي إليه كوب من الماء. أضيفي الأرز الى اللحم وحركي ثم اتركي الخليط على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع التقليب المستمر الى ان ينضج جزئياً (نصف طهو).

إخلطي الأرز واللحم والفستق والصنوبر واللوز واحشي الدجاجة بالخليط الى ثلاثة ارباعها ثم أخيطي الفتحة. ضعي الدجاجة على ظهرها في قدر ثم أضيفي إليها ورقة الغار واغمريها بالماء واتركيها على حرارة معتدلة حتى الغليان مع إزالة الزفرة بإستمرار عند ظهورها. أضيفي ما تبقى من الملح وغطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة. إرفعي الدجاجة من المرق، ادهنيها بالزبدة وضعيها في صينية في فرن مرتفع الحرارة (٢٠٠-٢٥٠ درجة مئوية) لمدة ١٥ دقيقة حتى تحمر جيداً. ضعي رغيفاً من الخبز المرقوق في طبق كبير ثم ضعي الدجاجة في الوسط. قدمي الطبق ساخناً والى جانبه اللبن او السلطة.

دجاج بالتشوشوكة [الشكشوكة]

CHICKEN WITH PAPRIKA

POULET SAUCE MAROCAINE





طبق مغربي شهي من الدجاج مع الفليفلة الخضراء المشوية .

دجاجة منظفة ومقطعة الى ٤ قطع
ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
فصان من الثوم ، مقشران ومهروسان
ربع كوب من السمن
حزمة صغيرة من الكزبرة ، مفرومة فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
١.٥ كوب من الماء
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

التشوتشوكة او (الشكشوكة):
٧٥٠ غ من الطماطم ، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
٧٥٠ غ من الفليفلة الخضراء ، مشوية ومقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
حزمة من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً
٤ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

دجاج بالتشوشوكة [الشكشوكة]



إقلي البصل بالسمن في قدر على حرارة معتدلة. أضيفي اليه الدجاج والكزبرة والثوم والملح والفلفل الأسود والماء.
قلّبي الخليط وغطيه واتركيه على حرارة معتدلة لمدة ٤٥ دقيقة الى أن ينضج الدجاج.
التشوتشوكة: إخلطي الفليفلة الخضراء المفرومة مع الطماطم والثوم والكزبرة والبقدونس ثم اقلي الخليط مع التقليب المستمر على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة أضيفي البهار والكمون والفلفل الأسود والفلفل الحريف والملح واتركي الخليط يغلي حتى يتبخر السائل .
قدمي التشوتشوكة مع الدجاج والى جانبهما السلطة .

دجاج مسحب محشو

STUFFED BONED CHICKEN

POITRAILS DE POULETS FARCIS



٤ صدور من الدجاج، مسحبة من العظام مع إبقاء عظمة الجانح للتزيين

ثلاثة أرباع كوب من الأرز الطويل المغسول والمصفى

٣٠٠ غ من اللحم المفروم

ملعقتا طعام من الصنوبر المحمر بالسمن

٣ ملاعق طعام من الفستق الحلبي المحمر بالسمن

نصف كوب من السمن

ربع كوب من البازيلا المثلجة

ربع ملعقة شاي من كل من الملح، القرفة المطحونة، البهار المطحون، الزعفران المطحون، وحب الهال المطحون (حسب الرغبة)







طبق لذيذ لمحبي صدور الدجاج المسحبة والمحشية.

دجاج مسحب محشو



إفركي قطع الدجاج من الداخل والخارج بنصف الكمية المطلوبة من التوابل.

إقلي اللحم المفروم بالسمن لمدة ٧ دقائق .

أضيفي إليه البازيلاء والملح والكمية المتبقية من التوابل. قلبيه لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي إليه كوبين من الماء.

أضيفي الأرز الى اللحم والبازيلاء وحركي ثم اتركي الخليط على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة.

اخلطي الأرز بعد نضجه بالفستق والصنوبر واحشي الصدور جيداً بالخليط ثم أخيطي الفتحة.

ادهني القطع بالزبدة جيداً وضعيها في صينية في فرن مرتفع الحرارة (٢٠٠- ٢٥٠ درجة مئوية) لمدة ٢٠ دقيقة حتى تحمر وتنضج.

قدمي صدور الدجاج مزينة باللوز والى جانبها سلطة الخضار.

دجاج مسحب مشوي [شيش طاووق]

BARBECUED BONED CHICKEN

BROCHETTES DE POULET AU KETCHUP



طبق معروف بمذاقه الفريد من الدجاج المسحب المشوي على الفحم.







١ كلغ من الدجاج المسحب
ملعقة طعام من الكاتشب
ملعقة طعام من صلصة الطماطم
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من البهار الأبيض المطحون
رشة خفيفة من الزنجبيل المطحون
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة
ثلاثة أرباع كوب من عصير الليمون الحامض
نصف كوب من الزيت النباتي

دجاج مسحب مشوي [شيش طاووق]



اخلطي جميع المقادير وانقعيها مدة ٢٤ ساعة في الثلاجة (البراد).
ادخلي قطع الدجاج في أسياخ الشي ثم اشويها على الفحم.
قدمي الشيش طاووق مع البطاطا المقلية والثوم بالحامض والزيت وسلطة الملفوف.

ملاحظة: بامكانك تحضير الدجاج المسحب في فرن (ضعيه مدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة مرتفعة ثم خففيها وتابعي الطهي مدة نصف ساعة أو حتى ينضجوا).

شاورما الدجاج

CHICKEN SHAWARMA

CHAWARMA DE POULET



٢ كلغ من صدور الدجاج المسحب
١.٥ كوب من الزيت النباتي
كوبان من عصير الليمون الحامض
ملعقة طعام من ٧ بهارات المطحونة
رشة من الملح (حسب الرغبة)
ملعقة شاي من البهار المطحون
رشة فلفل ابيض مطحون
رشة مستكة مطحونة

طبق لذيذ مناسب لكل يوم.

٨

٣٠

٤٥

شاورما الدجاج

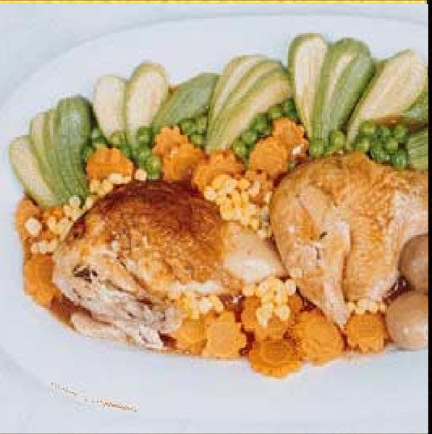


قطعي الدجاج الى قطع بحجم اصابع.
اضيفي اليها جميع المقادير واخلطي جيداً.
اتركي المزيج في الثلاجة (البراد) مدة ٢٤ ساعة.
ضعي المزيج في صينية وادخليها الى فرن مرتفع الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) لمدة ٤٥ دقيقة او حتى تنضج.
قدمي الطبق مع البطاطا المقلية والثوم بالحامض والزيت.

الدجاج مع الخضار

CHICKEN WITH VEGETABLES

POULET AUX LÉGUMES



طبق غني بالدجاج والخضار المنوعة. مغذ ولذيذ كوجبة رئيسية للعائلة عند الغداء أو العشاء.

٤٠

٣٠

٦٠

دجاجة منظفة ومقطعة الى ٤ قطع
نصف كلغ من الجزر، مسلوق ومقطع الى دوائر
نصف كلغ من الكوسا، مسلوقة ومقطعة الى شرائح بالطول
نصف كوب من الفطر المعلب
ربع كوب من حبوب البازيلاء المسلوقة
بصلة كبيرة، مقشرة ومقطعة الى حلقات
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح
ربع كوب من الزيت النباتي والزبدة او السمن (ممزوجان)
ربع كوب من الزبدة
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
٤ اكواب من الماء
نصف ملعقة طعام من الملح
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
ورقتان من الغار
وريقات عودان من الزعتر، مفرومة

الدجاج مع الخضار



اقلي قطع الدجاج بالزيت والزبدة حتى تحمر.
ارفعيها واتركيها جانباً.
اقلي الثوم بنصف كمية الزبدة ثم اضيفي الحامض والملح والبهار والماء وورقتي الغار والزعتر واتركي المزيج على حرارة معتدلة حتى الغليان.
اضيفي قطع الدجاج واتركيها على نار هادئة مدة ٤٥ دقيقة حتى تنضج.
ارفعيها وضعيها في طبق كبير للتقديم (احتفظي بكوبين من المرق جانباً لتحضير صلصة الدجاج).
قلبي الخضار المسلوقة بالكمية المتبقية من الزبدة ثم زيني بها طبق الدجاج .
قدمي الطبق ساخناً والى جانبه صلصة الدجاج (التي بامكانك صبها فوقه).

صلصة الدجاج

CHICKEN SAUCE

SAUCE AUX LÉGUMES



كوبان من مرق الدجاج
بصلة متوسطة الحجم
٣ فصوص من الثوم
حبة من الجزر، مقشرة ومقطعة
عودان من الكرفس، مفرومان
ربع كوب من الكراث المفروم
ورقتان من الغار
ملعقة طعام من طحين الذرة
ملعقة طعام من الزبدة (حسب الرغبة)
عودان من القرفة
رشة من الملح
رشة من الفلفل الابيض المطحون

٤

١٥

٤٠

صلصة الدجاج



ضعي جميع المقادير (باستثناء طحين الذرة والزبدة) في قدر واسلقيها على نار معتدلة لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج .

ازيلي ورق الغار وعودي القرفة.

ارفعي المزيج عن النار واطحنيه بالمطحنة اليدوية ثم اعيديه الى القدر.

ذوبي طحين الذرة بقليل من الماء ثم اضيفيه الى المزيج المهروس واطهي على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يغلي.

اضيفي الزبدة (حسب الرغبة) واتركي الصلصة على النار حتى تتكثف.

الديك الرومي المحشو

STUFFED TURKEY

DINDE FARCIE AUX CHATAIGNES



ديك رومي (حوالي ٥ كلغ) منظف ومغسول جيداً
٧٥٠غ من اللحم المفروم
كوبان من الأرز المغسول والمصفى
كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
١٥ حبة من الكستناء المسلوقة والمقشرة
نصف كوب من اللوز المقشر والمحمص
ربع كوب من الزبيب المحمر (منزوع بذوره)
١ كلغ من حبات البطاطا الصغيرة ، مغسولة جيداً ومسلوقة
ملعقتا طعام من السمن
نصف كوب من الزبدة
٤ عيدان من القرفة
نصف ملعقة شاي من حب الهال
ملعقة طعام من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة طعام من القرفة المطحونة
نصف ملعقة طعام من الكمون المطحون
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
ورقتان من الغار

ديك رومي شهي نقدمه لكم محشياً باللحم والأرز والزبيب واللوز والكستناء.



الديك الرومي المحشو



إفركي الديك الرومي من الداخل والخارج بنصف كمية الملح والفلفل الأسود والقرفة ثم اتركيه جانباً.

إقلي البصل بالسمن الساخن على نار متوسطة حتى يذبل ثم أضيفي إليه اللحم المفروم مع قليل من الملح والفلفل الأسود والكمون وقلّبي الخليط حتى يحمر اللحم . ضعي الأرز في قدر واغمريه بالماء ثم اسلقيه نصف سلق وارفعيه عن النار.

أضيفي الأرز واللوز والزبيب ونصف كمية الكستناء الى خليط اللحم واخلطي جيداً. إحشي الديك بالخليط الى ثلاثة أرباعه وأخيطي فتحة بطنه ثم ضعيه في قدر كبيرة.

أضيفي إليه الهال وعيدان القرفة وورقتي الغار ثم اغمريه بالماء واتركيه على حرارة معتدلة حتى الغليان. خففي الحرارة، غطي القدر واسلقيه لمدة ساعة ونصف أو الى أن ينضج. ارفعيه وافركيه بالزبدة ثم ضعيه مع القليل من المرق في صينية وادخليه الى فرن معتدل الحرارة معتدلة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ساعة مع التقليب (غطيه بورق ألومينيوم اذا احمر كثيراً). رتبيه في طبق وقدميه ساخناً مزيناً بالكستناء والى جانبه الارز .

شيش طاووق مغربي

GARLIC CHICKEN ON SKEWER

BROCHETTES DE POULETS À LA MAROCAINE



طبق مغربي من الدجاج بصلصة الثوم والبقدونس .

٤٠

٢٠

٣٠

٥٠٠غ من الدجاج المنزوع عظمه (مسحب)

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرما ناعما

ربع كوب من الزيت النباتي

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون

شيش طاووق مغربي



قطعي الدجاج الى قطع صغيرة ثم أضيفي إليها جميع المقادير .
إخلطي جيداً واتركي الخليط منقوعاً مدة ساعة .
ادخلي (شكي) القطع في أسياخ الشي ثم اشويها على الفحم وقدميها الى جانب البطاطا المقلية والسلطة والمخللات والثوم بالحامض والزيت .

دجاج باللوز

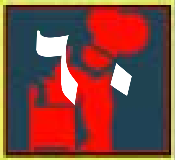
CHICKEN WITH ALMONDS

POULET AUX AMANDES









طبق مغربي شهي وسريع التحضير مكون من الدجاج مع اللوز .

٥ قطع من الدجاج المسحب
كوب من اللوز المقلي
ربع كوب من الفطر المقطع والمعلب
ربع كوب من الكرفس المفروم فرماً ناعماً
كوب ونصف من الجبنة الصفراء (الموزاريللا) المبشورة
كوب من الحليب
ملعقة شاي من الملح
ملعقة طعام من الطحين
ربع كوب من الزبدة

دجاج باللوز



ضعي الزبدة في قدر على نار متوسطة واقلي فيها الطحين ثم اضيفي الحليب.
اخلطي الفطر مع الكرفس والملح والجبنة المبشورة واللوز ثم اضيفيهم الى مزيج الطحين وحركي جيداً.
احشي كل قطعة من الدجاج بملعقة طعام او اكثر من الحشوة (او حسب حجم كل قطعة) ثم خيطيها.
ادهني كل قطعة بقليل من الزبدة ثم رتبيها في صينية مدهونة بالزبدة.
ادخليها الى فرن معتدل الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ساعة او حتى تنضج.
قدمي هذا الطبق ساخناً والى جانبه صلصة الدجاج والخضار المسلوقة او الارز.

العصافير المحمرة



FRIED SPARROWS

CAILLES DORÉES

طبق من العصافير المحمرة والمتبلة بالحامض ودبس الرمان .

٤٠

٢٠

٣٠

٨ عصافير منظفة ومغسولة جيداً

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقة طعام من الزبدة

ملعقة طعام من دبس الرمان

رشة فلفل ابيض

العصافير المحمرة

إقلي العصافير بالزبدة ثم أضيفي الفلفل والملح وقلبي العصافير على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة .

أضيفي عصير الليمون الحامض ودبس الرمان وقلبيها على النار حوالى ١٠ دقائق. قدميها ساخنة الى جانب السلطات.



قطع الدجاج المحمرة بالكعك

FRIED CHICKEN BREASTS

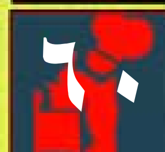
POITRAILS DE POULETS PANÉS



طبق من الدجاج المحمر والمغمس بالكعك والبيض .







٥ صدور من الدجاج، مسلوخ جلدها ومنزوعة عظامها (مسحب)

طحين

بيضة واحدة مخفوقة مع رشة من الملح والفلفل الابيض

كوب من الكعك المطحون

زيت نباتي للقلي

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

قطع الدجاج المحمرة بالكعك

دقي صدور الدجاج بمطرقة اللحم (بعد لفها بورق السوليفان) كي تصبح أقل سماكة .

غطي كل قطعة من الدجاج بالطحين ثم غمسيها بالبيض وأخيراً بالكعك.

ضعي القطع في الثلاجة (البراد) لمدة ٤٥ دقيقة. إقلي صدور الدجاج بالزيت حتى تصبح ذهبية اللون وضعيها على ورق ماص ثم قدميها ساخنة مع البطاطا المقلية والأطباق الأساسية .



كباب الدجاج



CHICKEN KABAB

CROQUETTES DE POULET

٥

٣٠

٣٠

طبق خليجي من كباب الدجاج بالبيض والكعك المدقوق .

٥٠٠ غ من الدجاج المنزوع جلده وعظمه (مسحب)

٣ فصوص من الثوم ، مقشرة ومهروسة

ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

زيت نباتي للقلي

بيضتان مخفوقتان مع رشة من الفلفل الابيض

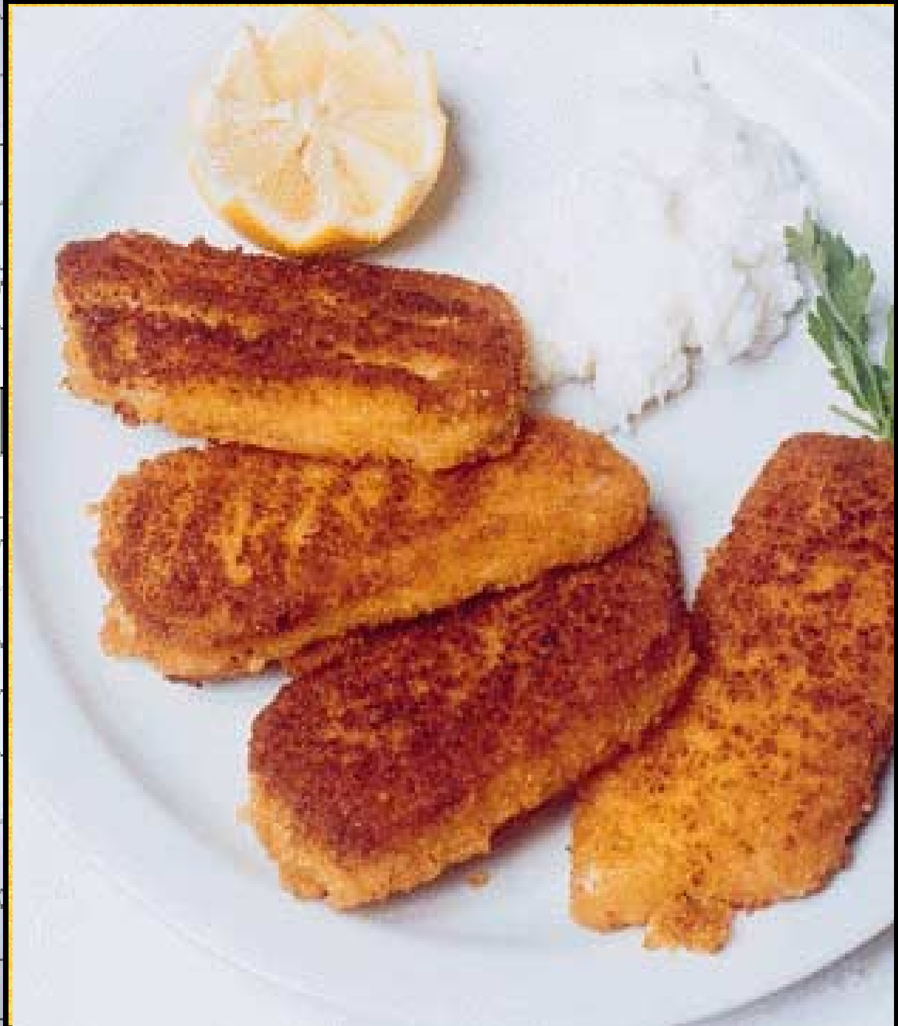
نصف كوب من الكعك المطحون

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من ٧ بهارات المطحونة

كباب الدجاج



قطّعي الدجاج الى قطع صغيرة ثم اخلطيها مع البصل والبقدونس والثوم والملح والتوابل.

ضعي الخليط في ماكينة فرم اللحم وافرميه جيداً وارفعيه .

أضيفي ربع كمية البيض المخفوق الى الخليط مع ربع كوب من الكعك المدقوق.

إخفقي جيداً حتى تتشكل عجينة متماسكة . قسميها الى قطع بشكل إصبع وغمسيها بما تبقى من البيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق .

إقلي الكباب (مغطى بالزيت الساخن) حتى يحمر لونه ثم إرفعيه تدريجياً بواسطة ملعقة المثقب . قدميه ساخناً الى جانب السلطة والبطاطا المقلية والثوم بالحامض والزيت .

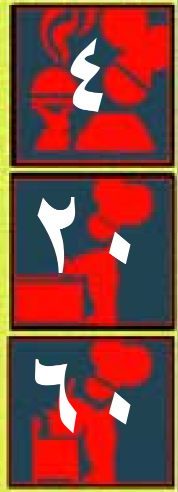
محمر البطاطا بالدجاج

GOLDEN CHICKEN WITH POTATOES

POULET AUX POMMES DE TERRE



طبق أردني لذيذ من الدجاج مع البطاطا المحمرة والكزبرة والثوم .



دجاجة وزنها ١ كلغ ، منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

١ كلغ من البطاطا، مقشرة ومغسولة ومقطعة الى مكعبات متوسطة

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

كوز متوسط من الثوم ، مقشر ومهروس مع رشة من الملح

ربع كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الزيت النباتي

ربع كوب من البصل المقشر والمقطع الى حلقات رقيقة

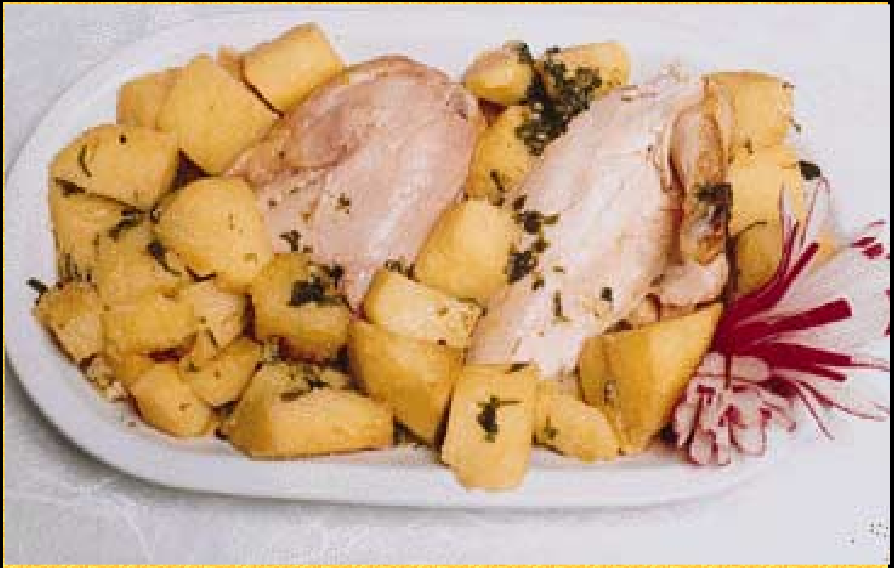
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ربع ملعقة شاي من الهال المطحون

محمر البطاطا بالدجاج



ضعي قطع الدجاج في قدر واغمريها بالماء وأضيفي إليها البصل والبهار والملح والقرفة والهال. غطي القدر واتركيها على حرارة معتدلة حتى تنضج .

إرفعي قطع الدجاج من القدر وصفي المرق ثم أعيديها مع القطع الى القدر .

حمّري البطاطا بالزيت الساخن . ارفعيها وأضيفيها الى الدجاج والمرق. اتركيها تغلي حوالي ٥ دقائق.

اقلي الكزبرة مع الثوم بالزيت الساخن . ارفعيهما واضيفيهما الى الدجاج في القدر. قلبي الخليط ثم ارفعيه عن النار وصبيه في طبق التقديم.

انثري عليه عصير الليمون الحامض وقدميه ساخنا الى جانب الارز والفجل وشرائح الحامض .

محمر الدجاج المغربي



MAROCCAN CHICKEN

POULET GRILLÉ À LA CORIANDRE







طبق لذيذ من الدجاج المحمر مع البصل والزيتون .

دجاجة، منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان الى جوانح

ثلاثة أرباع كوب من الزيتون الأخضر

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

٣ ملاعق طعام من الزيت

فصان من الثوم، مهروسان

٤ ملاعق طعام من الكزبرة المفرومة فرماً ناعماً

٤ ملاعق طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون

نصف ملعقة شاي من العقدة الصفراء المطحونة

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

محمر الدجاج المغربي



في اليوم السابق، اخلطي الثوم مع الملح والتوابل (ما عدا العقدة الصفراء) والزيت ثم ادهني قطع الدجاج بهذا المزيج. ضعيها في قدر عميقة واتركيها في الثلاجة (البراد) حتى تنتقع بالمزيج جيدا أو لمدة ليلة. في اليوم التالي، اضيفي البقدونس والكزبرة والعقدة الصفراء الى قطع الدجاج في القدر. اغمريها بالماء واتركيها على نار معتدلة حتى الغليان.

خففي النار وغطيها واطهي لمدة ٤٠ دقيقة أو إلى أن تنضج مع تقليب القطع من وقت الى آخر. احتفظي بالمرق.

في هذه الاثناء، اغلي الزيتون اذا كان مالحاً ثم قسميه الى قسمين وانزعي بذوره. اضيفيه مع البصل وعصير الليمون الحامض الى قطع الدجاج واطهي لمدة ١٠ دقائق. أرفعي حبات الزيتون واتركيها جانباً ثم ارفعي قطع الدجاج وضعيها في صينية خاصة بالفرن.

ادخليها الى فرن مرتفع الحرارة (٢٢٠ – ٢٥٠ درجة مئوية) واتركيها حتى تحمر.

اغلي المرق حتى تتكثف ويبقى منها فقط نصف كوب، عدلي ملحها.

ضعي قطع الدجاج في طبق التقديم وزينيها بالزيتون ثم صبي فوقها المرق. قدميها ساخنة.

مسخن الدجاج

PALESTINIAN MSAKHAN CHICKEN

POULET RÔTI AU PAIN



طبق فلسطيني شهير من الدجاج والخبز ، يعتبر من الذ المأكولات العربية .

٤٠

٣٠

٦٠

دجاجة وزنها ١ كلغ ، منظفة ومسحبة

ربع كوب من الزيت النباتي والسمن (ممزوجان)

ثلاثة أرباع كوب من البصل المقشر والمقطع الى شرائح

٣ ملاعق طعام من السماق المطحون

رغيف خبز عربي مرقوق، مقسوم الى قسمين

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

رشة من زيت الزيتون

مسخن الدجاج



إفركي لحم الدجاجة بالملح والفلفل . اقليها بالزيت والسمن مع التقليب المستمر على حرارة معتدلة حتى يحمرّ .
ارفعيه وضعيه جانباً في طبق .
حمّري البصل بما تبقى من الزيت . أضيفي اليه السماق واستمري بالقلي لمدة دقيقتين ثم ارفعيه، اضيفي زيت الزيتون واتركيه جانباً.

ضعي قطعة من الخبز في اسفل صينية مدهونة بقليل من الزبدة. ضعي نصف كمية البصل في وسط قطعة الخبز ثم ضعي لحم الدجاجة فوقها .
وزعي البصل المتبقي على لحم الدجاجة ثم غطيه بقطعة الخبز المتبقي.
رشّي قليلاً من الماء على الخبز.
ضـعـي الصـيـنـيـة في فـرن ذي حـرارة معتدلة (١٨٠ درجة مئوية) حوالى ٤٠ دقيقة حتى ينضج الدجاج
(اذا بدأ الخبز بالإحتراق غطيه بقطعة من ورق الألمنيوم).
قطعي المسخن الى عدة أقسام وقدميه ساخناً في طبق التقديم.



أصابع كباب (الكفتة)

أقراص الكبة المشوية

أقراص الكبة المقلية

أقراص الكبة بالشاورما

داوود باشا

أوزي (خروف محشي)

رقبة محشوة بالأرز واللحم

شاورما

شيش كباب مشوي

لحم بالبرقوق

فخذة الضأن

المحمرة مع الخضار

فخذة مع الكمأة

كبة أرنبية

كبة بالصينية

كبة اللبن الزبادي

كفتة بالصينية

كبة حميص

مربى اللبن (لبن أمه)

أصابع كباب (الكفتة)

KABAB FINGERS

KAFTA FRITE



٣

١٥

١٥

أصابع الكفتة لذيذة وسهلة التحضير وهي تعتبر طبق رئيسي.

٥٠٠غ من اللحم المدقوق (هبرة)

ملعقتا طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

بصلة متوسطة، مقشرة ومبشورة

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح

نصف ملعقة شاي من البهار الحلو المطحون

أصابع كباب (الكفتة)



أخلطي جيداً اللحم مع البقدونس والبصلة المبشورة والملح والبهار.
قسمي خليط اللحم الى قطع متساوية بحجم الجوزة. اصنعي من كل قطعة شكل إصبع.
إقلي الأصابع بالسمن وقلبيها حتى تحمر من كل جوانبها.
قدمي أصابع الكفتة المقلية ساخنة أو فاترة في طبق مع السلطة والبطاطا المقلية.

ملاحظة : بامكانك ايضا شوي اصابع الكباب على الفحم بعد شكها بأسياخ بدل قليها.

أقراص الكبة المشوية

GRILLED KIBBI BALLS

KIBBÉ GRILLÉE





طبق لبناني مميز من أقراص الكبة المحشية والمشوية على الفحم.

١,٥ كلغ من البرغل الناعم المنقى والمغسول جيداً
١.٥ كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبة)
بصلة كبيرة، مقشرة ومقطعة
كوب من الماء البارد
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

الحشوة:

٧٥٠ غ من اللحم المفروم
كوبان من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
كوب من الجوز المفروم والمقلي
نصف كوب من الحبق (او الريحان) المفروم فرماً ناعماً
٥٠٠ غ من الدهن او الشحم، مفروم
نصف كوب السمن
ربع ملعقة شاي من الملح

أقراص الكبة المشوية



انقعي البرغل بالماء لمدة ١٠ دقائق ثم صفيه بالمصفاة واعصريه بيديك لتتخلصي من الماء الزائد ثم اتركيه جانباً. إفرمي البصلة المقطعة واللحم بماكينة فرم اللحم على دفعات ثم ارفعي الخليط وضعيه جانباً. إخلطي خليط اللحم مع البرغل والملح والفلفل الأسود والقرفة ثم اطحنيه على دفعات بماكينة الفرم الكهربائية. بللي المزيج بقليل من الماء البارد. اعجني الكبة بيديك مع تكرار تبليلها بالماء البارد وذلك حتى تصبح العجينة لينة ومتماسكة.

غطيها بقطعة قماش وضعيها في الثلاجة (البراد) لمدة ٣٠ دقيقة.

الحشوة : إقلي البصل مع رشة من الملح بالسمن حتى يذبل. أضيفي اللحم المفروم والملح واقلي الخليط على حرارة معتدلة حتى ينضج ثم أضيفي الجوز والدهن وقلبي الخليط وارفعيه عن النار. أضيفي اليه الحبق المفروم واخلطي جيداً. غطيه واتركيه جانباً. قسمي عجينة اللحم الى كرات بحجم البيضة واتركيها جانباً. ضعي الكرة في المغرفة. بللي يدك بالماء البارد وملسي سطح الكبة حتى تصبح رقيقة. ضعي ملعقتا طعام من الحشوة في الوسط. خذي كرة ثانية من الكبة وبللي يدك بالماء البارد ورقيها حتى تصبح متماسكة ورقيقة. ضعيها فوق الحشوة وطبقي الاطراف. اقلبي المغرفة على يدك وضعي القرص جانباً. كرري العملية مع الكبة الباقية. ادهني الأقراص المحشية بقليل من السمن ثم اشويها على الفحم الواحدة تلو الأخرى مع تقليبها لتصبح بنية من الجهتين. ضعيها في طبق وقدميها ساخنة والى جانبها السلطة أو اللبن.

ملاحظة : يمكنك استعمال كعب صحن قطره ١٢ سنتم او زبدية لتحضير الاقراص.

أقراص الكبة المقلية

FRIED KIBBI BALLS

KIBBÉ FRITE



طبق شهي معروف ومحبب للجميع.



١ كلغ من البرغل الناعم، منقى ومغسول جيداً
١ كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبه)
٦ اكواب من الزيت النباتي للقلي (لغمر الاقراص)
بصلة كبيرة، مقشرة
ملعقة شاي من الملح
كوب من الماء مع الثلج
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون

٥٠٠ غ من اللحم المفروم
ملعقتا طعام من السمن
٥ حبات متوسطة من البصل، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
كوب من الصنوبر المحمر
ربع ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
رشة من البهار المطحون
رشة من القرفة المطحونة

أقراص الكبة المقلية



انقعي البرغل بالماء لمدة ١٠ دقائق وصفيه بالمصفاة واعصريه بيديك لتتخلصي من الماء ثم اتركيه جانباً. إفرمي البصلة بماكينة الفرم الكهربائية ثم أضيفي إليها اللحم المفروم وإفرميهما مجدداً على دفعات. ارفعي خليط اللحم من الماكينة وضعيه جانباً. أضيفي خليط اللحم والملح والبهار والقرفة الى البرغل واطحنيهم على دفعات بماكينة الفرم الكهربائية. إعجني مزيج اللحم والبرغل بيدين مبللتين بالماء البارد لتصبح العجينة ناعمة ومتماسكة. ضعيها في الثلاجة (البراد) مغطاة بقطعة قماش لمدة ٣٠ دقيقة.

اقراص الكبة بالشاورما | كبة ارنبية | كبة اللبن الزبادي | كبة حميص

الحشوة: ضعي السمن في مقلاة واقلي فيه البصل المفروم مع رشة من الملح حتى يذبل. أضيفي اللحم المفروم والملح والتوابل واقلي الخليط حتى ينضج. ارفعيه وأضيفي إليه الصنوبر ثم اخلطي جيداً واتركي الحشوة جانباً. خذي كرة من عجينة اللحم بحجم البيضة. بللي يديك بالماء البارد ثم ملسي سطح كل كرة بين راحتي يديك. اصنعي حفرة في وسطها بواسطة إصبع السبابة. حركي الإصبع في الحفرة حتى تصبح الكرة فارغة ومنتظمة السطح.املئي الحفرة بالحشوة ثم طبقيها. بللي يديك بالماء البارد واجعلي القرص له طرفين مدببين ليغلق جيداً (إذا ظهرت أية شقوق على سطح القرص إغلقيها بأصابعك المبللة بالماء). كرري العملية مع عجينة اللحم الباقية. ضعي الأقراص على طبق كبير. سخني الزيت في المقلاة ثم أضيفي الأقراص الواحدة تلو الآخرى واقليها. قلبيها كل دقيقتين الى أن تصبح بنية اللون من كل الجهات.

ضعي أقراص الكبة في طبق وقدميها ساخنة مع اللبن أو سلطة الشمندر بالطحينة أو الطرطور.

أقراص الكبة بالشاورما

KIBBI BALLS WITH SHAWARMA

KIBBÉ AU CHAWARMA



طبق لبناني جديد مناسب للحفلات والمناسبات الكبيرة.

٧

٩٠

٣٠

١ كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبة)
١ كلغ من البرغل الناعم، مغسول ومصفى
كوب من الماء مع الثلج
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
٦ أكواب من الزيت النباتي للقلي
بصلة كبيرة، مقشرة

١ كلغ من اللحم (هبرة)، مقطع الى قطع طولية متوسطة السماكة (حوالى ٧ سنتم طول - ٣ سنتم عرض)
٢٠٠ غ (أوقية) من الدهن، مفرومة فرماً ناعماً
بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان الى جوانح
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف كوب من الخل
ملعقة طعام من الملح
ملعقة طعام من السبع بهارات المطحونة (للشاورما)
ملعقة شاي من حبوب الهال
رشة من المستكة

أقراص الكبة بالشاورما



■ حضري أقراص الكبة مع ضرورة تكبير حجمها وتركها فارغة وبدون أطراف مدبدبة. اقليها ثم ارفعيها واتركيها جانباً.

الحشوة:إنقعي اللحم المقطع ليلة كاملة مع السبع بهارات والملح وحب الهال وجوزة الطيب والمستكة والخل والزيت النباتي. ذوبي الدهن في قدر عميقة على نار معتدلة. اضيفي اللحم المنقوع (بعد تصفيته) بعدما يحمر ما تبقى من الدهن. قلبيه حتى يحمر. أضيفي البصل ثم غطي القدر واتركيها على نار معتدلة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم .

شقي أقراص الكبة طولياً واملئي جوفها بالشاورما الحاضرة .

قدمي الأقراص المحشية بالشاورما ساخنة والى جانبها التبولة أو السلطة.

داوود باشا

MEAT BALLS WITH ONION

BOULETTES AU MÉLASSE DE GRENADE



طبق ذو أصل تركي، سريع وسهل التحضير عند الغداء أو العشاء.

٥

٣٠

٤٠

١ كلغ من اللحم (الهبرة) المدقوق
بصلة متوسطة مقشرة ومبشورة
١.٥ كلغ من البصل، مقشر ومبشور
ربع كوب من السمن
ملعقة طعام من الملح
ملعقة شاي من البهار المطحون
ملعقتا طعام من دبس الرمان
رشة من النعناع اليابس
رشة قرفة مطحونة
كوب من الماء

داوود باشا



اخلطي اللحم والبصلة المبشورة والملح والقرفة والبهار جيداً. قسمي اللحم الى كرات قطرها ٢.٥ سنتم (اصغر من حبة الجوز).

ضعي السمن في قدر على نار هادئة ثم اقلي البصل حتى يذبل قليلاً.

أضيفي اليه كرات اللحم واقليها على نار هادئة حتى تحمر وتتماسك (حوالى ١٠ دقائق).

أضيفي كوب الماء مذوب فيه دبس الرمان. غطي القدر واتركي المزيج لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة.

قدميه ساخناً الى جانب الأرز المفلفل.

أوزي [خروف محشي]

ROASTED LAMB

AGNEAU GRILLÉ



يقدم الخروف المحشي مع الأرز واللحم المفروم في الولائم السعودية والخليجية.

٢٠

٩٠

٣٠٠

خروف صغير وزنه ١٢-١٤ كلغ (مذبوح ومنظف كلياً من الداخل ومُعلّق حتى يجف دمه)

٢ كلغ من اللحم المفروم

١٢ كوب من الأرز، الطويل الحبة المنقوع والمصفّى

٢٤ كوب من الماء (لطهي الارز)

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

١.٥ كوب من اللوز المقشر والمقطع الى نصفين والمحمر بالسمن

نصف كوب من الصنوبر المنقى من الشوائب والمحمر بالسمن

١.٥ كوب من الفستق الحلبي المقشر والمحمر بالسمن

ملعقة طعام من القرفة المطحونة

ملعقة طعام من البهار المطحون

ملعقة طعام من الفلفل الأسود المطحون

ملعقة طعام من جوز الطيب المطحون

ملعقتا طعام من الفلفل الابيض المطحون

ملعقة طعام من حب الهال المطحون

كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان لتحمير الخروف)

كوب من السمن أو الزبدة (لقلي اللحم المفروم)

شرائح من الليمون الحامض

٣ اكواب من الماء

أوزي [خروف محشي]



ضعي كوب السمن والزيت في قدر كبيرة. قلبي اللحم المفروم على النار حتى يحمر جيداً. اضيفي الملح والتوابل ما عدا الفلفل الابيض. أضيفي الأرز الى اللحم المفروم المقلي وحركيه جيداً ثم أضيفي الماء. غطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج الأرز. اغسلي الخروف جيداً من الداخل والخارج ثم جففيه من الماء. افركيه جيداً بالفلفل الأبيض والحامض من الداخل والخارج. احشي الخروف بالارز المفلفل الى ثلاثة ارباعه واخيطي الفتحة بالابرة والخيط ثم حمريه بالسمن والزيت من كل جوانبه.

ضعي ورق الالومينيوم (سلوفان) على صينية الفرن على أن تتركي زوائد كبيرة من كل جانب ثم ضعي الخروف عليها وصبي فوقه ٣ اكواب من الماء. اربطي ساعديه بفخذيه ليأخذ مساحة أقل. لفي الخروف جيداً بورق الألومييونوم وإن لم تكفي الورقة الأولى لفيه بورقة ثانية كبيرة على أن لا تتركي فراغاً أو منفذاً للهواء. ضعي الخروف في فرن مرتفع الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) لمدة خمس ساعات. تأكدي من نضجه، بغرس شوكة في فخذه. اضيفي قليلاً من الماء اذا احترق ورق الالومينيوم. اخرجي الخروف المحمر من الفرن. إفتحي ورق الألومنيوم وارفعي الخروف بحذر لوجود بعض السوائل قربه. ضعيه في طبق كبير مخصص للتقديم ورتبي الأرز واللحم على جوانبه (على ان لا تغطي الخروف) ثم رشي عليه اللوز والصنوبر والفستق. قدمي الخروف المحشي ساخناً والى جانبه اللبن الزبادي والسلطات.

رقبة محشوة بالأرز واللحم

STUFFED LAMB NECK
COU D'AGNEAU FARCI



طبق شهي ومغذ يقدم كطبق رئيسي في المناسبات.

٥

٧٥

١٣٥

- رقبة غنم (٢كلغ) خالية من العظام، منظفة من كل الزوائد
- كوبان من الأرز الطويل المنقى والمغسول
- ٣٠٠ غ من اللحم المفروم
- نصف كوب من السمن
- ملعقتا شاي من الملح
- ملعقة شاي من البهار المطحون
- ملعقة شاي من القرفة المطحونة
- ٣ أوراق من الغار
- حبة من جوزة الطيب
- حبتان من كبش القرنفل
- عود من القرفة
- بصلتان متوسطتان، مقشرتان
- نصف كوب من الصنوبر المقلي
- نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي
- ربع كوب من الفستق الحلبي المقلي
- ٤ أكواب من الماء

رقبة محشوة بالأرز واللحم



اقلي اللحم المفروم بنصف كمية السمن مدة ١٠ دقائق على نار خفيفة.

أضيفي الأرز وقلبيه مدة دقيقة واحدة. أضيفي الماء ونصف كمية الملح والقرفة والبهار واطهي على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة، ارفعي نصف كمية الارز وتابعي طهي ما تبقى مدة ١٥ دقيقة.

احشي الرقبة بكمية الارز النصف مطهية ثم اخيطيها جيداً.

ضعيها في قدر واغمريها بالماء واضيفي إليها ورق الغار وعود القرفة وكبش القرنفل. اطهيها مدة ساعة ونصف.

ارفعيها وادهنيها بنصف كمية السمن ثم ضعيها في صينية واضيفي إليها التوابل والبصل.

أدخليها في فرن مرتفع الحرارة (٢٥٠ مئوية) مدة ٤٥ دقيقة مع التقليب.

قدميها في طبق كبير مع بقية الأرز واللحم وزينيها بالنقولات المقلية.

شاورما

SHAWARMA

CHAWARMA



من الاطباق اللبنانية الشعبية المشهورة في العديد من دول العالم.



١ كلغ من اللحم الفيليه (أو الكستلاتة)، مقطع الى قطع طولية متوسطة السماكة (حوالى ٧ سنتم طول و ٣ عرض)

٢٠٠ غ (أوقية) من الدهن، مفرومة فرماً ناعماً

بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومفطعتان الى جوانح

ربع كوب من الزيت النباتي

نصف كوب من الخل

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من السبع بهارات المطحونة (للشاورما)

ملعقة شاي من حبوب الهال

رشة من المستكة المطحونة

ملعقة شاي من جوز الطيب المطحون

شاورما



إنقعي اللحم المقطع ليلة كاملة مع السبع بهارات والملح وحب الهال وجوزة الطيب والمستكة والخل والزيت النباتي. ذوبي الدهن في قدر عميقة على نار معتدلة. اضيفي اللحم المنقوع (بعد تصفيته) بعدما يحمر ما تبقى من الدهن. قلبيه حتى يحمر. أضيفي البصل ثم غطي القدر واتركيها على نار معتدلة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم . قدمي الشاورما ساخنة مع النعناع والطرطور والطماطم المشوية.

شيش كباب مشوي

SHISH KABAB

BROCHETTES D'AGNEAU AU BARBECUE



طبق عربي شهير مكون من الكباب المشوي على الفحم مع قطع البصل والطماطم.

١٠

٣٠

٣٠

٢ كلغ من لحم الضأن الخاص بالشوي، مقطع الى مربعات متوسطة او صغيرة

٦ حبات صغيرة من الطماطم الجامدة، مقطعة الى ٤ قطع

نصف كلغ من الدهن، مقطع الى مربعات صغيرة

٧ حبات صغيرة من البصل، مقشرة ومقطعة الى قسمين

حبتان متوسطتان من الفليفلة، مقطعتان قطعاً متوسطة (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من الزيت النباتي

نصف كوب من البقدونس المفرومة

ملعقة طعام من الملح

ملعقة شاي من البهار المطحون

ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

ملعقة شاي من القرفة المطحونة

قطع من الفحم للشوي

شيش كباب مشوي



إخلطي اللحم مع البصل والتوابل والملح والدهن والبقدونس المفرومة والزيت. اتركي الخليط في الثلاجة (البراد) مدة ٤ ساعات مع التحريك بين الحين والآخر.

حضري الفحم وأسياخ الشي. شكي قطع اللحم وقطع البصل وقطع الطماطم وقطع الفليفلة في الأسياخ.

إشوي اللحم على لهيب الفحم. قلبي الأسياخ من وقت لآخر أثناء عملية الشي لتنضج المقادير من كل الجهات.

قدمي اللحم المشوي ساخناً ومعه السلطات والمقبلات.

لحم بالبرقوق

PLUM STEW

AGNEAU AUX PRUNES



طبق مغربي شهي لمحبي مذاق الحامض مع الحلو.

٥

٣٠

١٤٠

١ كلغ من لحم الضأن الموزات، مقطع قطعاً متوسطة
بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان
١ كلغ من الخوخ المجفف (البرقوق)
ملعقة طعام من الزبدة
نصف ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون
نصف كوب من العسل
نصف ملعقة شاي من الزعفران المطحون
ملعقة شاي من الملح
ملعقة طعام من القرفة المطحونة
ربع كوب من السمسم (الجلجان) المحمص
نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي
ربع كوب من صلصة الطماطم
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون

لحم بالبرقوق



إنقعي الخوخ لمدة ساعتين ثم صفيه.
إقلي البصل بالزبدة في قدر عميقة حتى تذبل ثم أضيفي إليه مع التحريك الثوم واللحم وصلصة الطماطم والزيت والزنجبيل والملح والزعفران. إغمري الخليط بالماء (حوالي ليتر) غطي القدر واتركيه على نار معتدلة لمدة ساعتين أو حتى ينضج اللحم (عدلي الماء إذا نقص).
اضيفي الخوخ واطهي لمدة ٢٠ دقيقة.
أضيفي العسل والقرفة واغلي لمدة ١٠ دقائق واتركيه حتى يتكثف.
رتبي الخوخ حول اللحم وانثري اللوز والسمسم فوق الطبق للتزيين ثم قدميه ساخناً.

فخذة الضأن المحمرة مع الخضار

GOLDEN LAMB LEG WITH VEGETABLES

GIGOT GRILLÉ AUX LÉGUMES



٣ كلغ من لحم فخذ الضأن الطازج (مع العظم)
نصف كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان)
٧ فصوص من الثوم، مقشرة
١كلغ من البطاطا الصغيرة الحجم، مقشرة ومسلوقة
١كلغ من الجزر، مقشر ومقطع ومسلوق
١كلغ من اللوبياء، مزالة اطرافها ومسلوقة
بصلة كبيرة، مقشرة
٣ عيدان من الكرفس او البقدونس، مقطعة
نصف ملعقة طعام من البهار المطحون
نصف ملعقة طعام من الفلفل الاسود المطحون
نصف ملعقة طعام من الفلفل الابيض المطحون
عود من القرفة
ورقتان من الغار
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

طبق شهي ومغذ مع البطاطا المحمرة والخضار المسلوقة، يقدم كطبق رئيسي في العشاء والغداء.

٥

٣٠

٢٧٠

فخذة الضأن المحمرة مع الخضار



انزعي الجلد الرقيق أو الغلاف الخارجي عن اللحم وافركي الفخذة بالملح والبهار الحلو وضعيها في الثلاجة (البراد) لمدة ليلة كاملة.
حمري الفخذة بالسمن والزيت مع البصلة والثوم والكرفس وقطع قليلة من الجزر ورشة من الفلفل الاسود ومن الفلفل الابيض.
حمي الفرن الى درجة حرارة مرتفعة (٢٥٠ مئوية).

ضعي الفخذة مع الخليط وورقتي الغار وعود القرفة في صينية خاصة بالفرن. اضيفي اليها كوب من الماء وغطيها بورق الالومينيوم.
ضعي الصينية في الفرن وخففي حرارته (٢٠٠ مئوية). اتركيها حتى تنضج الفخذة (حوالي ٤ ساعات ونصف تقريباً).
ارفعي الفخذة من المرق واتركيها جانباً حتى تبرد ويسهل تقطيعها.
قطعيها الى شرائح بالطول على الجانبين. اقلبي الفخذة على ظهرها ثم انزعي الدهن وقطعي اللحم الى شرائح بالعرض.صفي مرق الفخذة واضيفي اليها ملعقة طعام من طحين الذرة.
اغليها على نار متوسطة حتى تتكثف.
قدمي الفخذة مزينة بالخضار المسلوقة وصبي فوق الفخذة المرق الساخنة.

فخذة مع الكمأة

LAMB LEG WITH TRUFFLES

GIGOT D'AGNEAU AUX TRUFFES



طبق رئيسي غني ومغذ يقدم عادة في الأعياد والمناسبات.

٥

٣٠

٢١٠

١ كلغ من الكمأة، مثلجة
٣ كلغ من فخذ الضأن بعظمه
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
نصف ملعقة طعام من الفلفل الاسود المطحون
نصف ملعقة طعام من الفلفل الابيض المطحون
رشة من البهار الحلو المطحون
رشة من القرفة المطحونة
بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرما ناعماً
بصلتان متوسطتا الحجم، مقشرتان
٣ أعواد من الكرفس أو البقدونس، مقطعة
٣ وريقات من الغار
ملعقة طعام من دقيق الذرة المذوبة في ربع كوب من الماء
ليتران (٨ أكوب) من الماء
نصف كوب من الزيت والسمن النباتي (ممزوجان)

فخذة مع الكمأة



انزعي الجلد الرقيق او الغلاف الخارجي عن اللحم وافركي الفخذة بالملح والبهار الحلو وضعيها في الثلاجة (البراد) لمدة ليلة كاملة.

حمري كل جهات فخذة الضأن في نصف كوب من الزيت النباتي والسمن مع البصلتين والقرفة والفلفل الاسود والأبيض. اغمري الفخذة بالماء، اضيفي الكرفس والغار وغطي القدر ثم ضعيها على نار معتدلة لمدة ٣ ساعات أو حتى ينضج اللحم.

ضعي الكمأة المثلجة في ماء مغلي مدة ٥ دقائق، ارفعيها وضعيها في ماء بارد لمدة ١٥ دقيقة (حتى لا تطرى). قشريها بالسكين. اغمري الكمأة بالماء، اضيفي رشة من الملح. اتركيها على النار لغلوة واحدة حتى تتأكدي أنها خالية من الرمل. قطعي الكمأة الى شرائح.

إقلي البصلة المفرومة بقليل من السمن ثم اضيفي إليها شرائح الكمأة وقلبيها لمدة ٧ دقائق. ارفعي نصف كمية مرق الفخذة وصفّيها. اضيفي اليها دقيق الذرة المذوبة بالماء واغليها على نار هادئة حتى تتكثف.

اضيفي البصل المقلي مع الكمأة واتركيهم على النار لمدة ١٠ دقائق. قدمي الفخذة مع صلصة الكمأة والى جانبه الارز الاسمر.

كبة أرنبية

KIBBI BALLS WITH SESAME PASTE

KIBBÉ AU TAHINA



طبق رئيسي من الأطباق اللبنانية المعروفة، مذاقه شهي وغني بالفيتامينات.

٧

٩٠

٦٠

- ١ كلغ من أقراص الكبة (المتوسطة الحجم المحشوة) المشمعة بالفرن
- ٣ أكواب من الطحينة
- ١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً خشناً
- ١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى
- نصف كلغ من يوسف أفندي، معصور ومصفى
- نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور ومصفّى
- ١ كلغ من ليمون ابو صفير، معصور ومصفى
- ملعقة شاي من رب الرمان
- ملعقة طعام من خل العنب
- ليتر من الماء
- ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
- نصف كوب من الزيت النباتي
- ملعقة طعام من زيت الزيتون

كبة أرنبية



ضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي بإستمرار حتى يتجانس المزيج. أضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً .

إقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. أضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج. أضيفي أقراص الكبة الواحدة تلو الاخرى واغلي المزيج لمدة ٥ دقائق على حرارة معتدلة.

قدمي الكبة ارنبية ساخنة أو باردة الى جانب الارز المفلفل.

ملاحظة: يمكنك شراء العصير الجاهز الطبيعي ولكن يجب ان يكون غير محلى.

كبة بالصينية



BAKED KIBBI

KIBBÉ FARCIE



طبق رئيسي شهير ولذيذ، مؤلف من الكبة المحمرة بالفرن والمحشوة باللحم والصنوبر. محبب لدى الجميع.

نصف كلغ من اللحم (الهبرة)، مدقوق
نصف كلغ من البرغل الناعم (كوبان ونصف)، منقى ومغسول ومصفى
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الزيت والسمن النباتي (ممزوجان)
ربع كوب من السمن (لدهن الصينية)
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ملعقة شاي من الملح

١٠ بصلات صغيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
كوب من السمن النباتي
كوب من الصنوبر المحمر
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
رشة من الفلفل الأسود المطحون

كبة بالصينية



الحشوة: اقلي البصل في السمن على حرارة معتدلة. أضيفي اللحم والملح والتوابل وحركي المقادير على نار معتدلة لمدة ١٥ دقيقة. ارفعي الحشوة عن النار وأضيفي إليها الصنوبر. اخلطي جيداً واتركيها جانباً.

إفرمي اللحم والبصلة بمطحنة اللحم فرماً ناعماً مرتين. امزجي خليط اللحم مع البرغل واعيدي فرمه بالمطحنة. أضيفي التوابل والملح الى عجينة الكبة واعجنيها جيداً حتى تصبح متماسكة (بللي يديك بالماء البارد أثناء العجن).

إدهني قعر الصينية (قطرها ٤٠-٥٠ سنتم) بالسمن. قسمي عجينة الكبة الى قسمين ثم اصنعي من كل قسم ٤ كرات (الطبقة السفلى تحتاج الى ٤ كرات والعليا الى ٤ أخرى). رقي كل كرة بين راحتيك المبللتين كي تشكلي دائرة مسطحة. ضعيها في الصينية المدهونة بالسمن. كرري العملية مع المقادير المتبقية من القسم الاول من العجينة. بللي راحتيك بالماء البارد ومدي الدوائر كي تتصل ببعضها جيداً وتصبح متساوية السماكة (حوالي ٣ سنتم). غطي عجينة الكبة بالحشوة ثم غطي الحشوة بالنصف الثاني من عجينة الكبة بعد رق الكرات الاربع كالعجينة السابقة. بللي راحة يدك بالماء البارد وملسي سطح الكبة جيداً. قسمي الكبة بسكين حادة الى معينات صغيرة على شكل قطع البقلاوة (الحدف).

وزعي السمن والزيت النباتي على سطح الكبة.

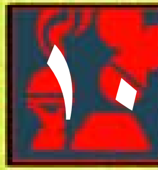
ضعي الصينية في الفرن على درجة حرارة متوسطة (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة. قدميها ساخنة مع سلطة اللبن بالخيار أو سلطة الخضار.

كبة اللبن الزبادي

KIBBI BALLS IN YOGHURT

KIBBÉ AU YOGOURT









طبق شامي مشهور، وغني بمكوناته من اللبن واللحم.

نصف كلغ من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)، مدقوق
نصف كلغ من البرغل الناعم (كوبان ونصف)
بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ماء مثلج للعجن
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الملح
ربع كوب من الصنوبر المحمص
ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
مقادير مزيج اللبن الزبادي:
٢ كلغ من اللبن الزبادي
ملعقتا طعام من النشاء مذوبة في كوب من الماء
ملعقة شاي من الملح
ربع كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة
حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً
ربع كوب من السمن، كوب من الماء (اسلق الأرز)
بيضة مخفوقة (حسب الرغبة)

كبة اللبن الزبادي



■ حضري أقراص الكبة. رتبي الاقراص في صينية شمعيها بالفرن لمدة ٨ دقائق.

حضري اللبن الزبادي المطبوخ. اسلقي الارز بكوب من الماء لمدة ٢٥ دقيقة ثم اضيفيه الى اللبن الزبادي المطبوخ وتابعي الطهي حتى الغليان مع التحريك من وقت الى اخر.

اضيفي اقراص الكبة الواحدة تلو الآخرى (يجب أن تكون النار متوسطة حتى لا تلتصق أقراص الكبة ببعضها البعض ولا يحترق اللبن). اتركي خليط اللبن والكبة والأرز على النار لمدة ١٠ دقائق. خففي النار وتابعي الطهي حتى تنضج الكبة (تصبح الكبة في قعر القدر).

دقي الثوم مع الملح واقليه بالسمن في مقلاة على نار هادئة. اضيفي الكزبرة وقلبي المزيج قليلاً ثم ارفعيه.

أضيفي مزيج الثوم والكزبرة الى الكبة بعد نضوجها واغلي لمدة ٣ دقائق. قدميها ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

ملاحظة: بامكانك قلي اقراص الكبة (نصف قلية) عوضاً عن تشميعها بالفرن (٨ دقائق) قبل اضافتها الى اللبن الزبادي المطبوخ.

كفتة بالصينية

BAKED KAFTA

KAFTA AUX LÉGUMES



من الأطباق الشهيرة التي يسهل تحضيرها والتي تعتبر وجبة رئيسية لذيذة للعائلة.

٥

٣٠

٢٠

١ كلغ من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)، مدقوق

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً

١ كلغ من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى شرائح متوسطة السماكة

دوائر من الباذنجان (حسب الرغبة)، مقلية

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومقطعتان الى حلقات

١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة الى شرائح

نصف كوب من السمن

كوب من الزيت النباتي

ملعقتا طعام من رب الرمان (حسب الرغبة)

كوب من الماء

نصف ملعقة شاي من الملح

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف ملعقة شاي من البهار المطحون

كفتة بالصينية



تحضير الكفتة: إطحني البصلة المفرومة مع اللحم بمطحنة اللحم ثم اخلطيها مع البقدونس والتوابل والملح. اعجني المواد ثم اطحنيها مرة ثانية حتى تصبح ناعمة.

الطريقة الأولى: إعجني الكفتة مرة ثانية. قسمي الكفتة الى كرات بحجم الجوزة وشكلي منها اقراص او اصابع ثم اقليها بالسمن حتى تحمر. ارفعيها ورتبيها في صينية.

الطريقة الثانية: مدي الكفتة براحة يديك في صينية (قطرها ٣٠ سنتم) مدهونة بالسمن الى أن تصبح متوازية من كل الجوانب. أدخلي الصينية الى الفرن بدرجة حرارة معتدلة (١٨٠ درجة مئوية) واتركيها حتى تحمر الكفتة (حوالى ٧ دقائق).

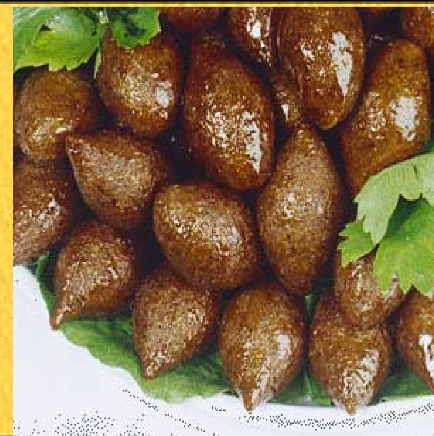
اقلي البطاطا بالزيت حتى تقارب النضج. رتبيها مع الباذنجان (اذا رغبت) والبصل فوق الكفتة. ضعي شرائح الطماطم فوق المقادير السابقة ثم اسكبي فوقها كوب من الماء. إنثري الملح وأدخلي الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكفتة (حوالى ٢٠ دقيقة).

قدمي الكفتة ساخنة الى جانب السلطات.

كبة حميص

SAVOURY KIBBI BALLS

KIBBÉ SAVOUREUSE



٥

٣٠

٣٠

طبق سوري شهي ومميز في الحفلات والمناسبات التي تقدم فيها عادة الأطباق المتنوعة.

ربع كلغ من البرغل الناعم، منقى ومغسول

ربع كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبه)

٣ اكواب من الزيت النباتي للقلي

بصلة صغيرة، مقشرة

ملعقة شاي من الملح

ربع كوب من الماء مع الثلج

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ربع ملعقة شاي من البهار المطحون

ملعقتا طعام من الزيت النباتي

ربع كوب من رب الرمان

٣ ملاعق طعام من الماء

٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة

٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ملعقتا طعام من الصنوبر المقلي

رشة ملح ورشة قرفة مطحونة

ملعقتا طعام من السمن

كبة حميص



انقعي البرغل بالماء لمدة ١٠ دقائق وصفيه بالمصفاة واعصريه بيديك لتتخلصي من الماء ثم اتركيه جانباً. إفرمي البصلة بماكينة الفرم الكهربائية ثم أضيفي إليها اللحم المفروم وإفرميهما مجدداً على دفعات. ارفعي خليط اللحم من الماكينة وضعيه جانباً. أضيفي خليط اللحم والملح والبهار والقرفة الى البرغل واطحنيهم على دفعات بماكينة الفرم الكهربائية. إعجني مزيج اللحم والبرغل بيدين مبللتين بالماء البارد لتصبح العجينة ناعمة ومتماسكة. ضعيها في الثلاجة (البراد) مغطاة بقطعة قماش لمدة ٣٠ دقيقة.

الحشوة: إقلي البصل بالسمن حتى يذبل ثم أضيفي اللحم والتوابل واقلي على نار هادئة حتى ينضج اللحم. أضيفي الصنوبر وقلّبي الخليط ثم ارفعيه عن النار واتركيه جانبًا.

- حضري أقراصاً صغيرة من الكبة بحجم ٥ سنتم واحشيها بالحشوة المحضرة ثم اقليها جيداً حتى تحمر وتنضج. إرفعي الكبة وضعيها في وعاء عميق للتقديم.

إخلطي رب الرمان والثوم المهروس والماء والزيت جيداً وصبي هذا المزيج فوق الكبة بالتساوي. قدميها ساخنة أو باردة (حسب الرغبة).

مربى اللبن (لبن أمه)



YOGHURT WITH MEAT

AGNEAU AU YOGOURT

١ كلغ من لحم الضأن (الموزات)، مقطع الى مكعبات متوسطة
١ كلغ من البصل الصغير، مقشر
نصف كوب من الصنوبر المحمص بقليل من الزيت
٣ كلغ من اللبن الزبادي المطبوخ
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
ملعقة طعام من الملح

طبق شامي رئيسي شهي وشهير، مكون من لحم الضأن واللبن المطبوخ. مرطب في أيام الصيف الحارة.

٥

٤٥

١٥٠

مربى اللبن (لبن أمه)



ضعي اللحم في قدر واضيفي والبهار واغمريهم بالماء واطهي على نار مرتفعة حتى الغليان مع ازالة الزفرة كلما ظهرت.
خففي الحرارة الى درجة معتدلة وغطي القدر واتركيها على النار لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). اضيفي البصل المقشر وتابعي الطهي حتى ينضج اللحم (حوالي ٣٠ دقيقة). ارفعي البصل واهرسيه بمطحنة الخضار.
اضيفي البصل المهروس والملح الى اللبن الزبادي المطبوخ واستمري بالتحريك بالإتجاه نفسه على درجة حرارة معتدلة حتى يغلي اللبن.
صبي المزيج في طبق عميق وضعي فوقه قطع اللحم وزينيه بالصنوبر المحمر.
قدمي الطبق ساخناً أو بارداً الى جانب الأرز المفلفل.

الأسماك و المأكولات البحرية

أرنبية السمك

سمك السردين المحمر

سمكة حرة طرابلسية

السِمك المشوي

سمكة حرة بالثوم والكزبرة

شرائح السمك المقلية

صيادية السمك

طاجن القمرون (قريدس)

القريدس المسلوق

أقراص السمك بالكعك



أرنبية السمك

FISH WITH SESAME PASTE

POISSONS AU TAHINA



طبق رئيسي من الأطباق اللبنانية المعروفة، لذيذ الطعم وغني بالفيتامينات.



١ كلغ من السمك المشوي او المقلي

٣ أكواب من الطحينة

١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً ناعماً

١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى

نصف كلغ من يوسف أفندي، معصور ومصفى

نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور ومصفى

نصف كلغ من ليمون أبو صفير، معصور ومصفى

ملعقة شاي من رب الرمان

نصف كوب من الزيت النباتي

ربع كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من الخل

ملعقة طعام من زيت الزيتون

أرنبية السمك



ضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي باستمرار حتى يتجانس الزيج. اضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً. اقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. اضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج. قدمي الطبق مزيناً بالسمك المشوي والصنوبر المقلي ورشة من القرفة والى جانبه الأرز المفلفل.

سمك السردين المحمر

FRIED SARDINES

SARDINES DORÉES



١ كلغ من سمك السردين الصغير، منظف ومغسول جيداً
شرائح من الليمون الحامض
كوب من الزيت النباتي
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

٤٠

٢٠

٣٠

طبق بسيط وسهل التحضير من سمك السردين الصغير المحمر الشهي.

سمك السردين المحمر



افركي سمك السردين بالملح.
اتركي السمك جانباً لمدة ١٠ دقائق حتى يمتص الملح جيداً.
اقلي السمك مغموراً بالزيت الساخن.
ارفعيه جانباً ورتبيه في طبق.
قدميه ساخناً والى جانبه البطاطا المقلية وشرائح الليمون الحامض والطرطور او الخبز المقلي بزيت السمك.

سمكة حرّة طرابلسية

FISH WITH BELL PEPPER SAUCE

POISSONS PIQUANTS TRIPOLITAINS



١ كلغ من السمك المقلي او المشوي، مزال حسكه ومقطع الى شرائح
كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
كوب من الفليفلة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من اللوز والصنوبر والفستق الحلبي المطحون
٣ أكواب من الطرطور
نصف كوب من زيت الزيتون
ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة
رشة من الفلفل الحلو المطحون (بابريكا)
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (التشيلي)
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
نصف ملعقة شاي من الملح

٥

٤٥

٣٠

طبق شهير من شمالي لبنان، مكون من السمك والطرطور والفلفل وانواع عديدة من الخضار.

سمكة حرّة طرابلسية



إقلي البصل والفليفلة والكزبرة الخضراء بالزيت الساخن الى أن يذبل المزيج.
أضيفي التوابل والملح وقلبي المزيج ثم أضيفي النقولات المطحونة واخلطيه جيداً.
إسكبي الطرطور فوق المزيج واتركيه على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتكثف وتظهر نقاط الزيت على سطحه.
إسكبي المزيج في طبق التقديم وزينيه بشرائح السمك والحامض والصنوبر المقلي والقليل من البقدونس المفرومة.

السمك المشوي

GRILLED FISH

POISSON FARCI GRILLÉ



سمكة كبيرة من اللقس (وزن ٢ كلغ)، منظفة ومغسولة

نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون

شرائح من الليمون الحامض مع قشرها

عود من الكراث، مفروم

عودان من الكرفس، مفرومان

رشة من الكمون

ملعقتا طعام من الملح (حسب الرغبة)

رشة من الفلفل الابيض المطحون



سمك مشوي لذيذ.

السمك المشوي



افركي السمكة من الداخل والخارج بالملح والفلفل والكمون. اخلطي الكراث مع الكرفس وشرائح الليمون الحامض ثم احشي السمكة بهذا المزيج. رشي نصف كمية الزيت على ورقة من الألومنيوم. ضعي السمكة فوقها ثم رشي عليها ما تبقى من الزيت لفيها بورق الالومينيم من جميع الجهات. صبي قليلاً من الماء في صينية الفرن وضعي السمكة فيها وادخليها الى فرن معتدل الحرارة (١٨٠-٢٠٠ درجة مئوية) مدة ساعة او حتى تنضج.

ارفعي الكرفس والكراث والليمون من داخل السمكة وقدميها مع الطرطور او صلصة الطحينة الحرة التي تحضر كما يلي:

امزجي كوب من الطحينة مع كوب من الماء وكوب من عصير الليمون الحامض وحركي جيداً. ضعي بصلة متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً في قدر واقليها بقليل من الزيت النباتي على حرارة معتدلة، ثم أضيفي إليها ٥ فصوص من الثوم المهروس وملعقة شاي من الكزبرة اليابسة وقليها مدة دقيقة.

أضيفي نصف كوب من الجوز المدقوق ومزيج الطحينة وحركي لمدة ٥-١٠ دقائق.

عند الغليان اضيفي نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف وتابعي الطهي على نار خفيفة حتى يتكثّف المزيج قليلاً وتظهر نقاط صغيرة من زيت الطحينة على سطحه.

سمكة حرة بالثوم والكزبرة

LEBANESE GARLIC FISH

POISSON À L'AIL ET À LA CORIANDRE



سمكة كبيرة وزنها ٢ كلغ، منظفة

ربع كوب من الزيت النباتي (لقلي البصل)

نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

كوزان من الثوم، مقشران ومقطعان الى شرائح

٥ حزم من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً (حوالي ٧ أكواب)

ثلاثة أرباع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من الخل

رشة من الكزبرة اليابسة

رشة من الفلفل الاحمر الحريف المطحون والكمون

ملح (حسب الرغبة)

طبق مميز من السمك بالثوم والكزبرة.

٥

٣٠

٣٥

سمكة حرة بالثوم والكزبرة



ادعكي السمكة جيداً بالملح. إقليها مغمورة بالزيت الساخن على حرارة متوسطة في البدء ثم هادئة حتى تنضج.
ارفعيها واتركيها حتى تبرد ثم إنزعي الحسك عنها وقطعي لحمها الى قطع متوسطة أو صغيرة (حسب الرغبة).
ضعي ربع كوب من الزيت في قدر واقلي البصل المفروم حتى يزهر.
أضيفي الثوم والكزبرة اليابسة والفلفل الحريف والكمون والملح وقلبي المزيج قليلاً.
أضيفي عصير الليمون الحامض والخل وقليلاً من الماء واتركي المزيج حتى يتبخر السائل. اضيفي نصف كمية لحم السمكة ثم أضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيهما لمدة دقيقة حتى يتجانس المزيج ثم ارفعيه عن النار.
ضعي المزيج في طبق التقديم وزينيه

شرائح السمك المقلية

FRIED FISH

FILETS DE POISSONS FRITS



٤٠

٣٠

٣٠

طبق لذيذ مفضل لدى الجميع من السمك المتبل بالملح والفلفل وشرائح الليمون الحامض.

٢ كلغ من السمك الابيض، منظف ومقطع الى شرائح

كمية من الزيت النباتي

نصف ملعقة طعام من الملح

ملعقتا طعام من الطحين (حسب الرغبة)

شرائح من الليمون الحامض، مقشرة ومنزوعة بذورها

شرائح السمك المقلية



افركي شرائح السمك بالملح من الجهتين ثم اتركيها في الثلاجة (البراد) لمدة ٣٠ دقيقة.

غمسي شرائح السمك بالطحين ثم اقليها مغمورة بالزيت الساخن وقلبيها بحذر حتى تحمر من الجهتين. ارفعيها من الزيت وجففيها على ورق ماص.

قدمي شرائح السمك ساخنة ومزينة بالبقدونس وبشرائح الليمون والى جانبها الخبز المقلي والطرطور.

صيادية السمك

LEBANESE FISH AND RICE

POISSON AU RIZ



طبق من السمك مع الأرز والتوابل والبصل والصنوبر المحمص.



سمكة من اللقس (١كلغ)، منظفة ثم مشوية او مقلية (حسب الرغبة) من دون راسها (ولكن مع الاحتفاظ به)

كوب ونصف من الزيت النباتي للقلي

٧ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً

كوبان من الأرز الطويل المغسول والمصفى

٥ أكواب من الماء (لسلق الرأس)

نصف كوب من الصنوبر المحمص

ملعقتا شاي من الملح

ملعقة طعام من عصير الحامض

رشة من الفلفل الأبيض والكمون

صيادية السمك



حمي الزيت في قدر عميقة واقلي راس السمكة حتى يصبح ذهبي اللون ثم ارفعيه من الزيت.
اقلي البصل في قدر بنصف كوب من الزيت (الذي قليت فيه الرأس) حتى يحمر لونه (مائل الى الفاتح).
اضيفي رأس السمكة والملح والكمون والفلفل واغمري المزيج بالماء. اتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان ثم خففي النار الى معتدلة وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة.
تخلصي من رأس السمكة ثم صفي المرق.
اضيفي إليها الأرز والحامض واتركيها على حرارة معتدلة حتى الغليان.
خففي النار واطهي لمدة ٢٠ دقيقة او حتى ينضج الارز. ضعي المزيج في طبق التقديم.
انزعي الحسك من السمكة وزيني الأرز بلحمها و بالصنوبر.
قدميه ساخناً والى جانبه السلطات أو صلصة الطحينة الحرة.

طاجن الجمبري [قريدس]

MOROCCAN PRAWNS

TAJINE DE CREVETTES



٤
٤٠
١٥

طبق من الجمبري (قريدس) محضر على الطريقة المغربية.

١ كلغ من الجمبري (القريدس)، منظف
حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقة شاي من الكمون المطحون
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من الفلفل الاحمر الحريف المطحون
ملعقة طعام من الفلفل الأحمر الحلو المطحون

طاجن الجمبري [قريدس]

ذوبي الزبدة في قدرعلى نار هادئة ثم قلبي فيها الثوم والبقدونس مع الفلفل الأحمر الحريف والحلو والكمون والملح لمدة دقيقة واحدة.

أضيفي الجمبري وحركي جيداً .

قلبي لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة.

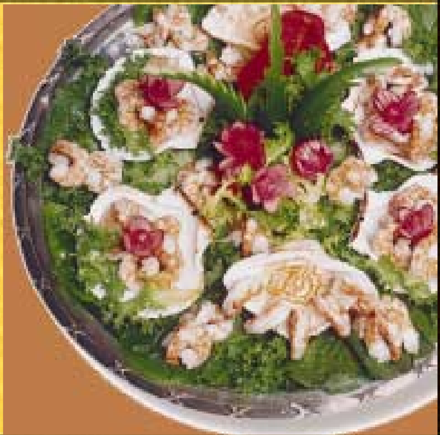
قدميه مزيناً بالفليفلة الخضراء الحلوة وشرائح الليمون الحامض.



الجمبري المسلوق [القريدس]

BOILED PRAWNS

CREVETTES CUITES



طريقة سهلة لتحضير القريدس وتقديمه مع مختلف الاطباق.

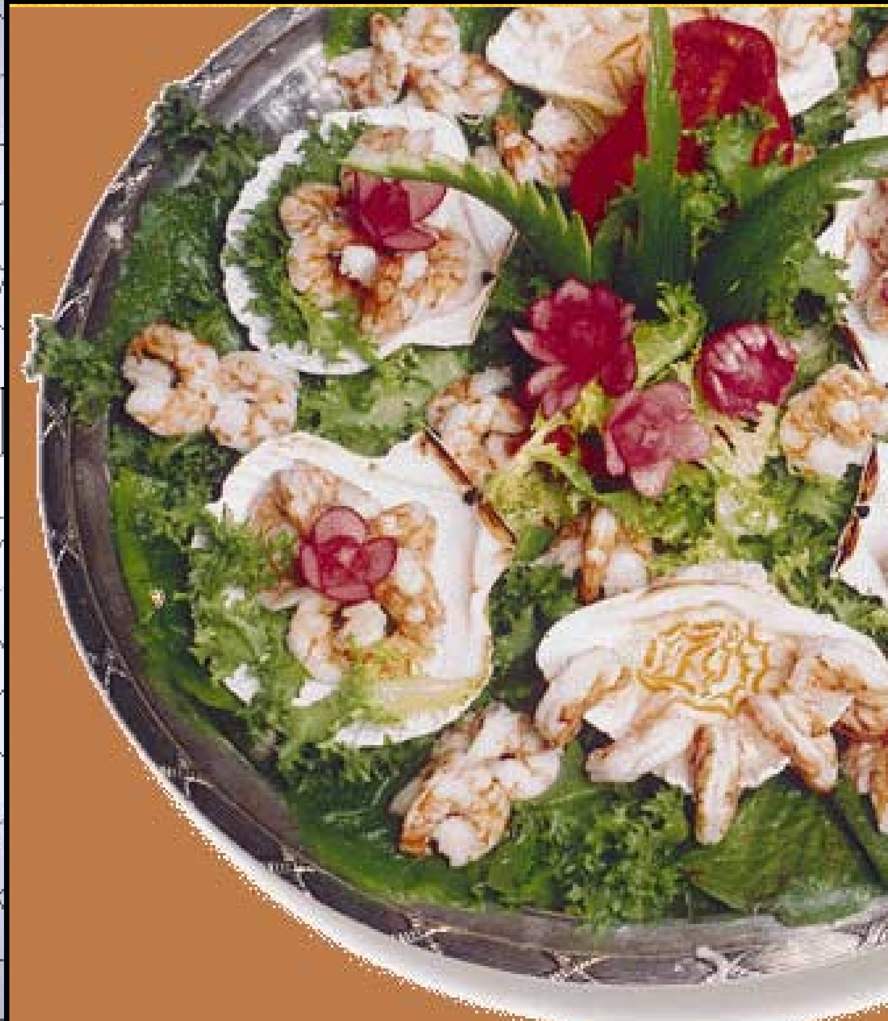
٤

١٥

١٥

١ كلغ من الجمبري، منظف
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ليتران من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

الجمبري المسلوق (القريدس)



ذوبي الملح في الماء واتركيه على نار معتدلة حتى الغليان. اضيفي الجمبري واغلي على نار معتدلة لمدة ٤ دقائق.
أضيفي الحامض واغلي لمدة دقيقة أخرى.
قدمي الجمبري مع السلطات او الاطباق الصلصات المتنوعة.

اقراص السمك بالكعك

GROUND FISH

FILETS DE POISSONS PANÉS



٤٠

٦٠

١٥

طبق شهي مكون من السمك والكعك المدقوق مرغوب من قبل الصغار والكبار.

٧٥٠ غ من السمك، منظف ومقطع الى شرائح بحجم ٢ × ٥ سنتم

نصف كوب من الحليب

ملعقتا شاي من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

بيضة مخفوقة مع رشة من الفلفل الأبيض المطحون

ملعقة شاي من بشر قشر الليمون الحامض

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

زيت للقلي

نصف كوب من الطحين

نصف كوب من الكعك المطحون

اقراص السمك بالكعك



اخلطي في وعاء صغير الكعك المدقوق مـع الـكـزبـرة والملـح وقشـر الـلـيـمون الحـامض.

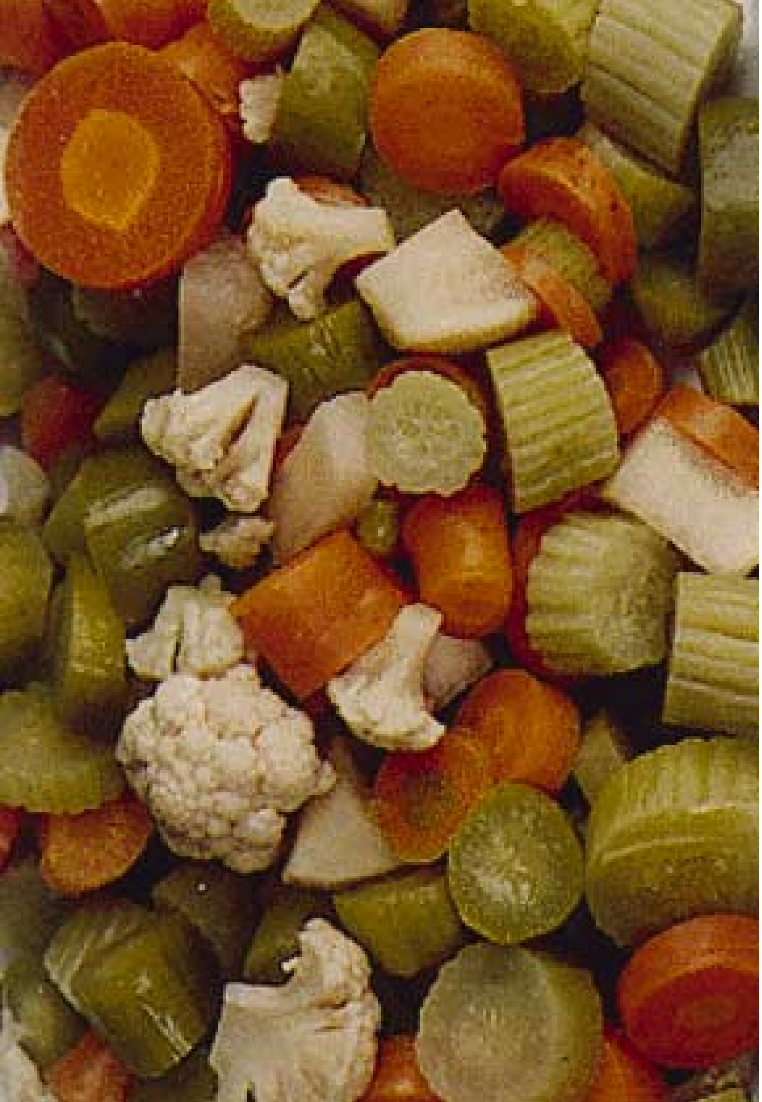
غمسي كل شريحة من السمك في الحليب ثم في الطحين ثم في البيض وأخيراً في مزيج الكعك المدقوق.

رتبي الشرائح في طبق ثم غلفي الطبق بالـنـايـلون وضعيه في الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة.

سخني الزيت في مقلاة كبيرة وعميقة واقلي فيه الشرائح على دفعات لمدة ٢ الى ٣ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون.

ارفعي الشرائح بواسطة ملعقة المثقب وجففيها على ورق ماص.

قـدمـيـهـا ساخـنـة مزيـنـة بـالـبـقدونس وشرائح الحـامض.



كبيس مشكل

الزيتون الأخضر المكبوس

الزيتون الأسود

كبيس اللفت

زيتون مشكل مع كزبرة

زيتون مع الصعتر الأخضر

كبيس الباذنجان بالجوز

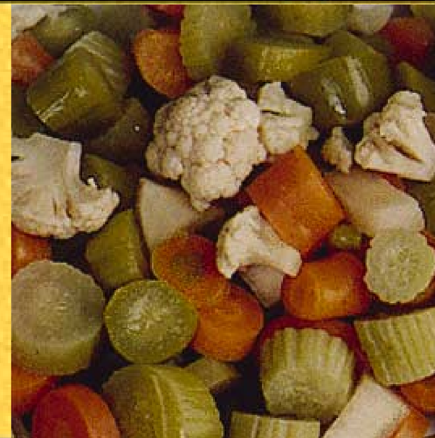
لبنة مكبوسة

زيتون مشكل مع فليفلة
حريفة وجوز

كبيس مشكل

MIXED PICKLES

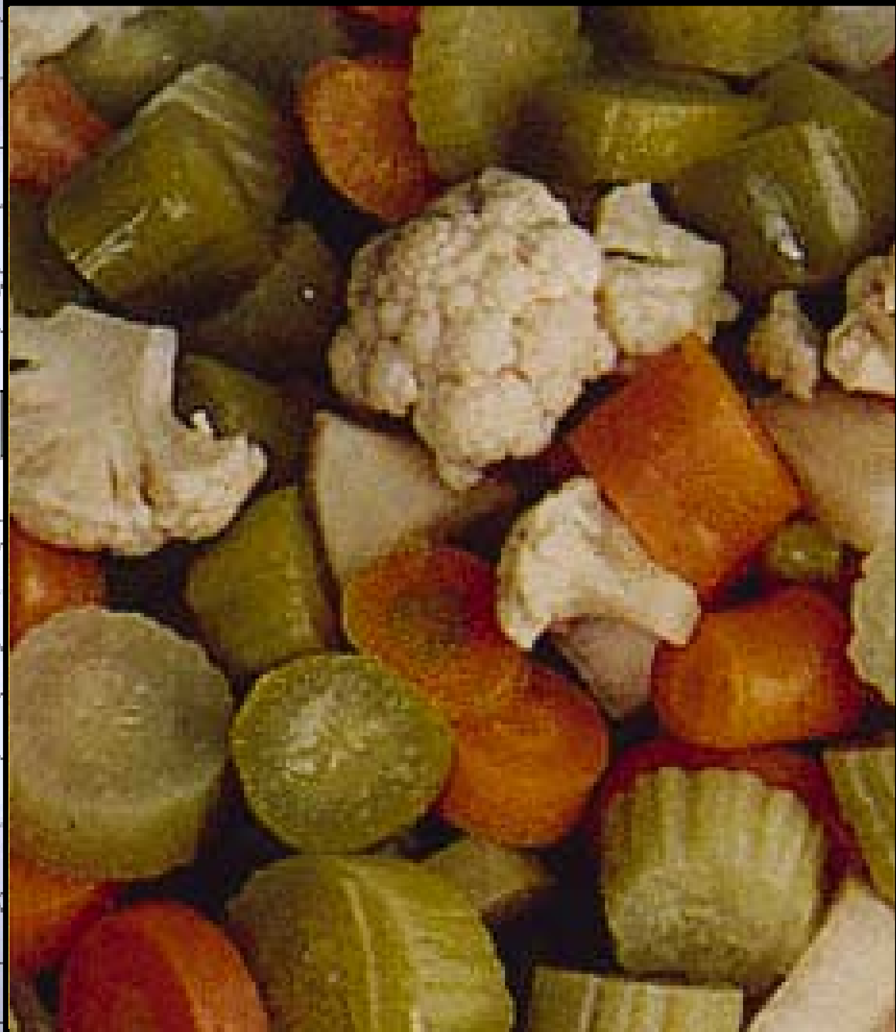
COCKTAIL MARINADE



من أنواع المخللات الشهية المكونة من مختلف أنواع الخضار.

- كـوبــان مـن الجزر المقشـر والمقـطّـع الى حلقات
- كوبان من الخيار المغسول والمقطّع الى حلقات
- كـوبــان مـن الـفـلـيـفـلـة الخضراء الحلـوة المغسولة والمقطّعة الى شرائح صغيرة
- كوبان من فصوص الثوم المقشّرة
- ١٠ حبات من البصل الصغير جداً (خاص بالكبيس)
- كوبان من زهرات القنبيط المقطعة قطعاً صغيرة جداً
- كوبان من الخل
- نصـف كـوب مـن الملـح الخشـن (الخاص بالكبيس)
- ٨ أكواب من الماء

كبيس مشكل



ضعي الماء و الخل و الملح في قدر على حرارة معتدلة وحركي حتى يذوب الملح جيداً و اتركي القدر فوق النار حتى الغليان ثم ارفعيها.

إتركي خليط الماء والخل والملح جانباً حتى يبرد ثم ضعي بيضة بكاملها كما هي بقشرها في الخليط، إذا عامت قليلاً فهذا دليل على أن الملح كاف وإلا فعليك إضافته.

صفّي الخضار في المراطبين الزجاجية المعدة لها.

صبي خليط الماء والخل والملح بعد تصفيته فوق الخضار في المراطبين (يجب أن يغمر الماء الخضار) ثم ضعي رشة من الزيت.

غطّي المراطبين بإحكام (من الأفضل مرطبان ذو غطاء يضغط) واتركيها في مكان جاف لمدة شهر قبل تقديمها الى جانب جميع أنواع الأطعمة.

الزيتون الأخضر المكبوس



GREEN OLIVES

OLIVES VERTES

مخلل شهي ولذيذ المذاق من الزيتون المكسر والمكبوس بالماء المملح.

٢ كلغ من الزيتون الأخضر، منقوع ومغسول جيداً و مصفّى

١٠ حلقات من الليمون الحامض، مغسولة ومنزوعة بذورها

٥ أكواب من الماء

ثلاثة أرباع كوب من الملح الخشن

ملاحظة: يجب نقع الزيتون يومين بالماء (مع تغير الماء مرتين في اليوم).

الزيتون الأخضر المكبوس



ضعي الماء في وعاء وذوبي الملح فيه. ضعي بيضة كما هي بقشرها في الماء، اذا عامت قليلاً فهذا دليل أن الملح كاف وإلا فعليك إضافته.

إكسري حبات الزيتون بالمطرقة أو بحجر خاص وضعيها في مرطبان أو أكثر.

وزعي بين طبقات الزيتون حلقات الليمون (يجب أن يمتلىء المرطبان حتى عنقه).

صفي الماء المملح واغمري به الزيتون وصبي رشة زيت (إذا لم تكفي كمية الماء المملح، حضري من جديد كمية أخرى مع مراعاة كمية المقادير). غطي المرطبان بإحكام واتركيه في مكان جاف مدة شهر قبل تقديمه مع الطعام كافة.

ملاحظة: بإمكانك إضافة حبات من الفليفلة الحرة إلى الزيتون في المرطبان (حسب الرغبة).

الزيتون الأسود

BLACK OLIVE

OLIVES NOIRES



مخلل لذيذ المذاق من الزيتون الأسود المكبوس بالماء المملح، يقدم مع اللبنة وخاصة مع البيتزا.

٢ كلغ من الزيتون الأسود، مغسول جيداً و مصفى

١٠ حلقات من الليمون الحامض، مغسولة ومنزوعة بذورها

٢٠٠ غ من الملح الخشن لفرك الزيتون

٥ أكواب من الماء

ثلاثة أرباع كوب من الملح الخشن

ملاحظة: يحب نقع الزيتون من ٤-٥ أيام بالملح الخشن.

الزيتون الأسود



إفركي حبات الزيتون بالملح واتركيها منقوعة به مدة ٤-٥ أيام حتى تتخلصي من طعمها المر. صفيه. ضعي الماء في وعاء و ذوبي الملح فيه. ضعي بيضة كما هي بقشرها في الماء، إذا عامت قليلاً فهذا دليل أن الملح كاف وإلا فعليك إضافته.

صفي حبات الزيتون وضعيها في مرطبان أو أكثر. وزعي بين طبقات الزيتون حلقات الليمون (يجب أن يمتلئ المرطبان حتى عنقه).

صفي الماء المملح واغمري به الزيتون وصبي رشة زيت (إذا لم تكفي كمية الماء المملح حضري من جديد كمية أخرى مع مراعاة كمية المقادير).

غطي المرطبان بإحكام واتركيه في مكان جاف مدة شهر قبل تقديمه مع أصناف الطعام كافة.

ملاحظة: بإمكانك إضافة حبات من الفليفلة الحرة إلى الزيتون في المرطبان (حسب الرغبة).

كبيس [مخلل] اللفت

TURNIP PICKLES

NAVETS



مخلل لذيذ الى جانب أطباق الدجاج واللحوم.

١كلغ من اللفت الطازج المتوسط الحجم
حبة من الشمندر
ربع كوب من الملح الخشن الإداري
ملعقتا طعام من السكر
٣ أكواب من الماء

كبيس (مخلل) اللفت



اغسلي اللفت جيداً، ازيلي أطرافه (جوانبه) بالسكين.
قطعي اللفت الى أصابع أو إلى شرائح بحيث لا تصل السكين إلى نهاية الحبة وبذلك تبقى الشرائح ملتصقة ببعضها البعض.
صفّي اللفت في المرطبان المعد للكبيس بالترتيب.
ضعي شريحة من الشمندر بين طبقات اللفت حتى تعطي الكبيس اللون الأحمر.
ذوبي الملح والسكر بالماء صفّي الماء فوق المرطبان (بحيث يعلو الماء فوق سطح اللفت بثلاث سنتيمرات).
غطي اللفت بورقة عنب أو ورقة ملفوف ثم غطي المرطبان بإحكام.
قدمي اللفت بعد ٢٠ يوماً إلى جانب مختلف الأطباق.

زيتون مشكل مع كزبرة خضراء وحبّ

MIXED OLIVES WITH CORIANDER

OLIVES À LA CORIANDRE



من الأطباق العديدة المكونة من الزيتون، مميز على مائدتك.

نصف كلغ من الزيتون الأسود المكبوس (مزالة بذوره)

نصف كلغ من الزيتون الأخضر المكبوس (مزالة بذوره)

نصف كلغ من الفليفلة الحمراء، مزالة بذورها ومفرومة فرماً خشناً

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الكزبرة الحبّ اليابسة

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

زيتون مشكل مع كزبرة خضراء وحبّ



إخلطي الزيتون الأسود والأخضر مع الفليفلة الحمراء والكزبرة الحب اليابسة والكزبرة الخضراء وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

زيتون مع الصعتر الأخضر

MIXES OLIVES WITH OREGANO

OLIVES AVEC DU THYM VERT



نصف كلغ من الزيتون الأخضر المكبوس (مزالة بذوره)

نصف كلغ من الزيتون الأسود المكبوس (مزالة بذوره)

كوب من الصعتر الأخضر المفروم

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

خليط لذيذ يقدم إلى جانب الأطباق كافة.

زيتون مع الصعتر الأخضر



إخلطي جميع المقادير وضعيها في طبق التقديم.

أضيفي إليها رشة من زيت الزيتون.

كبيس الباذنجان بالجوز [مكدوس]

EGGPLANT PICKLES

AUBERGINES AUX NOIX



مخلل لذيذ من الباذنجان المحشو بالجوز والثوم.

١كلغ من الباذنجان الصغير الخالي من البذور
كوزان من الثوم، مقشران ومهروسان مع رشة من الملح
كوب من الجوز المفروم فرماً ناعماً
ملعقة طعام من الفليفلة الحمراء الحريفة المفرومة فرماً ناعماً
زيت زيتون

كبيس الباذنجان بالجوز (مكدوس)



إغسلي الباذنجان واقطعي عنقه. ضعيه في قدر وغطيه بطبق لتثبيته ثم اغمريه بالماء واتركيه فوق حرارة معتدلة حتى الغليان.

خففي النار واتركيه حوالى ٢٥ دقيقة حتى يصبح طرياً ثم صفيه من الماء.

اخلطي الثوم والجوز المفروم والفليفلة الحمراء الحريفة جيداً.

افتحي شقاً صغيراً في جانب كل حبة من الباذنجان واحشيه بخليط الجوز. كرري العملية مع كل حبات الباذنجان ثم اضغطي عليها.

صفي حبات الباذنجان في المراطبين المعدة لها ثم اغمريها بزيت الزيتون واحكمي إغلاقها.

اتركيها في مكان جاف مدة شهر ثم قدميها إلى جانب مختلف أنواع الأطعمة.

لبنة مكبوسة

STRAINED YOGHURT RESERVE

LABNEH RESERVEÉ



نصف كلغ من اللبنة

٣ أكواب من زيت الزيتون

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

مناسبة كفطور خفيف ولذيذ.

لبنة مكبوسة



أضيفي ملعقتي طعام من الملح إلى اللبنة وحركي جيداً.

إدهني كف يدك بالزيت ثم ضعي مقدار ملعقة طعام من اللبنة في وسط كفك ودوريها بيديك الإثنتين حتى يصبح شكلها كالجوزة.

كرري العملية مع المقادير المتبقية من اللبنة ثم ضعيها في مرطبان مع غمرها بزيت الزيتون. ضعي المرطبان في الثلاجة (البراد) لمدة ٢٤ ساعة قبل تناولها.

زيتون مشكل مع فليفلة حريفة وجوز

OLIVES WITH CHILI AND WALNUT

OLIVES AUX NOIX ET AU CHILLI





طبق مميز من الزيتون لمحبي المذاق الحريف.

نصف كلغ من الزيتون الأسود المكبوس (مزالة بذوره)

نصف كلغ من الزيتون الأخضر المكبوس (مزالة بذوره)

كوب من الجوز

نصف كلغ من الفليفلة الحمراء الحريفة، مزالة بذورها ومقلية قليلاً

ملعقتا طعام من الفلفل الأحمر الحريف المطحون

كوب من زيت الزيتون

زيتون مشكل مع فليفلة حريفة وجوز



ضعي نصف كوب من زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة.
أضيفي الفليفلة والفلفل وحركي المزيج حتى يجف مائه.
إرفعيه واخلطيه مع الزيتون ونصف كمية الجوز.
إسكبي المزيج في طبق التقديم وزينيه بما تبقى من الجوز والزيت.

شراب الجلاب (الزبيب)

شراب الموز مع الحليب

شراب الجوافة

شراب الرمان

شراب الفراولة

شراب اللوز

شراب مشكل

شراب عرق السوس

القهوة التركية

القهوة البيضاء



شراب الجلاب (الزبيب)

RAISIN DRINK

BOISSON AUX RAISINS SECS



نصف كلغ من الزبيب بدون بذور

كوب من السكر

حبتان من الليمون الحامض، مقشرتان ومقطعتان الى قطع رقيقة

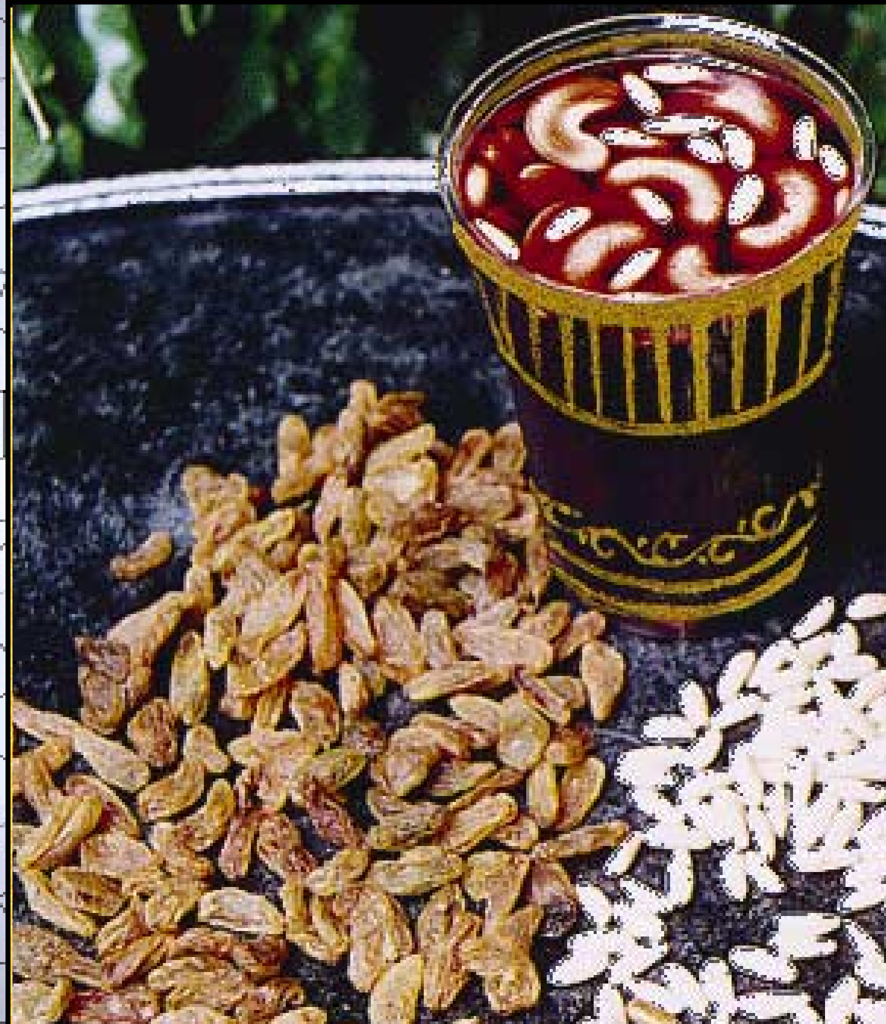
ربع كوب من عصير الليمون الحامض

١٠ أكواب من الماء



شراب لذيذ ومميز خاصة في شهر رمضان المبارك.

شراب الجلاب (الزبيب)



إطحني الزبيب وأضيفي إليه عصير الليمون وقطع الليمون المقشر والسكر والماء.

ضعي الخليط على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة ثم ارفعيه واتركيه جانباً حتى يبرد.

صبيه في زجاجة واحكمي اغلاقها.

ضعيه في الثلاجة (البراد) لمدة ٣ أيام مع التحريك مرتين في اليوم .

صفيه بمصفاة ناعمة وقدميه مزيناً بالصنوبر والفستق الحلبي.

شراب الجوافة



GUAVA JUICE
JUS DE GOYAVE

١ كلغ من الجوافة

نصف كوب من السكر

١,٥ كوب من الماء

٥

١٥

شراب مغذٍ ولذيذ لأيام الصيف.

شراب الجوافة



إغسلي الجوافة وقشريها ثم ضعيها في الخلاط الكهربائي.

أضيفي إليها السكر والماء واخلطي جيداً.

صفي المزيج حتى تتخلصي من البذور.

قدمي شراب الجوافة بارداً.

شراب الرمان

POMEGRANATE JUICE

JUS DE GRENADE



٢ كلغ من الرمان الحلو

كوب من السكر (حسب الرغبة)

نصف كوب من الماء

ملعقة طعام من ماء الزهر او الورد (حسب الرغبة)



شراب منعش متميز بمذاقه الفريد.

شراب الرمان



قشري الرمان واطحني حباته بماكينة كهربائية خاصة (او بالمطحنة اليدوية) ثم أعيدي تصفيتها بمصفاة ناعمة.

أضيفي السكر والماء وماء الزهر واخلطيهم جيداً.

قدمي هذا الشراب بارداً إلى جانب الحلويات.

شراب الفراولة

STRAWBERRY JUICE

JUS DE FRAISES



٥

١٥

شراب رائع بلونه وفريد بنكهته ويحّضر من ثمار الفراولة الطازجة.

١ كلغ من حبات الفراولة

نصف كوب من السكر (حسب الرغبة)

كوب من الماء

شراب الفراولة



إنزعي العرق الأخضر من حبات الفراولة واغسليها جيداً حتى يزول عنها التراب. ضعيها في مصفاة.

ضعي الفراولة في الخلاط الكهربائي ثم أضيفي إليها السكر والماء واخلطي جيداً.

قدمي هذا الشراب بارداً مع البسكويت.

شراب اللوز

HOT ALMOND DRINK

BOISSON AUX AMANDES



شراب لذيذ يبعث الدفء في الليالي الباردة.

٤٠

١٠

١٠

ملعقتا طعام من السمن

ملعقتا طعام من الطحين

كوب من اللوز المقشر والمطحون

٢.٥ كوب من الحليب

ملعقتا طعام من السكر

شراب اللوز



قـلّـبـي الـطـحين بـالـسـمـن المذوب في قدرعلى حرارة معتدلة.

أضيفي اللوز وقلّبي من جديد ثم صبّي الحليب والسكر.

حركي المزيج باستمرار حتى يغلي ثم قدميه ساخناً.

شراب الموز مع الحليب

BANANA AND MILK JUICE

BOISSON DE BANANES AU LAIT







شراب لذيذ وسهل التحضير، يقدم في الصباح كفطور غني.

٣ موزات

كوب من الحليب الطازج والبارد

ربع كوب من عصير الفراولة

ربع كوب من السكر اوالعسل (حسب الرغبة)

شراب الموز مع الحليب



ضعي الموز في الخلاط الكهربائي.
أضيفي الحليب والسكر والفراولة واخلطهيم جيداً.
قدمي الشراب مباشرة بعد تحضيره.

شراب مشكل

COCKTAIL DRINK

COCKTAIL DE FRUITS



شراب شهي ومغذ من مختلف أنواع الفاكهة الطازجة.





ثلاثة أرباع كوب من عصير الفريز الطازج
ثلاثة أرباع كوب من عصير المانغو
ثلاثة أرباع كوب من عصير الجوافة أو الأناناس
ثلاثة أرباع كوب من عصير التفاح
موزتان صغيرتان مقشرتان، كل واحدة مقطعة الى ٨ قطع
٤ شرائح صغيرة من كمبوت الدراق
٤ حبات من الفريز، مغسولة جيداً
٤ ملاعق طعام من العسل
ربع كوب من الحليب الطازج
ربع كوب من اللوز المقشر والمفروم فرماً ناعماً
ربع كوب من الفستق الحلبي المقشر والمفروم فرماً ناعماً
٤ ملاعق طعام من الكريما الجاهزة
شريحتان من الأناناس، كل واحدة مقطعة الى ٨ قطع
ملعقتا شاي من السكر (حسب الرغبة)

شراب مشكل



ضعي عصير الفريز والمانغو والجوافة والتفاح والحليب والعسل والسكر واللوز والفستق الحلبي المطحون في الخلاط الكهربائي واخلطي جيداً.

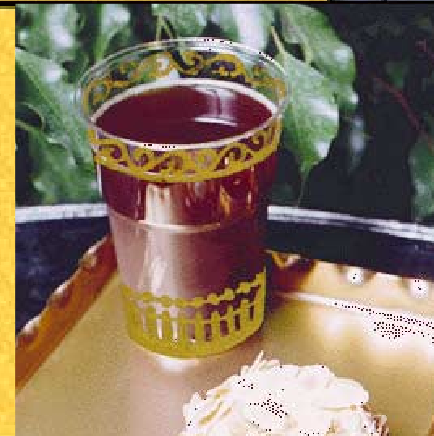
ضعي في كل كوب ٤ قطع من الموز وشريحة من كمبوت الدراق و٤ قطع من الأناناس.

صبي خليط الفاكهة فوق القطع في الأكواب المحضرة وزيني كل كوب بملعقة طعام من الكريما وحبة من الفريز مثبتة بحافته وقدميه بارداً.

شراب عرق السوس

LIQUORICE ROOTS JUICE

BOISSON AU RÉGLISSE



١٢

٦٠

شراب بـارد ولـذيذ للـصائمين في شهر رمضان المبـارك.

- نصف كلغ من مسحوق عيدان السوس
- ملعقة شاي من بيكربونـات الصودا
- ١٥ كوب من الماء
- سكر (حسب الرغبة)
- قطعة من الشاش
- ثلـج مبشور

شراب عرق السوس



ضعي مسحوق عيدان السوس في قطعة الشاش. أضيفي إليها نصف كمية البيكربونات.

صّبي مقدار ٤ أكواب من الماء على الخليط وادعكيه جيداً حتى يصبح لونه قاتماً.

أضيفي بقية كمية البيكربونات واربطي قطعة الشاش على شكل صّرة وضعيها في الإناء.

صّبي الماء وقلّبي الصّرة من حين إلى آخر ثم ضعيها في الثلاجة مدة ٦-٨ ساعات.

قدمي الشراب بعد ذلك بارداً محلّى بالسكر وانثري عليه الثلج المبشور.

القهوة التركية

TURKISH COFFEE

CAFÉ TURC





وسيلة معروفة لتحضير القهوة، اشتهر بها العالم العربي.



١.٢٥ فنجان قهوة من الماء

نصف ملعقة شاي من السكر (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من البن (مع هال مطحون أو بدونه حسب الرغبة)

القهوة التركية

ضعي الماء في ركوة صغيرة وأضيفي إلـيـه السـكـر والبن وحـركـي عـلـى نـار معتدلـة الحرارة .
عندما يغلي المزيج خففي النار واغلي لمدة دقيقة مع رفع الركوة وإعادتـها.
قدمي القهوة ساخـنـة مع بضع نقاط من ماء الزهر (حسب الرغبة).



القهوة البيضاء

WHITE COFFEE

CAFÉ BLANC



فنجان قهوة من الماء
ملعقة شاي من ماء الزهر
نصف ملعقة شاي من السكر (حسب الرغبة)
حبتان من الهال



مزيج خفيف يساعد في تسهيل عملية الهضم.



القهوة البيضاء



ضعي الماء في ركوة على نار معتدلة الحرارة وأضيفي السكر وذوبيه مع التحريك حتى الغليان. أضيفي ماء الزهر والهال واغلي لمدة دقيقة مع رفع الركوة وإعادتها.

قدمي القهوة البيضاء ساخنة وعادةً بعد وجبة دسمة.

الطبخ العربي

ارشادات عامة

انقر على العنوان للمتابعة

انقر هنا للعودة

تحضير البصل

تقطيع البصل الى شرائح:

امسكي نصف البصلة وقطعيها الى شرائح رقيقة (حسب الحاجة).
تخلصي من طرف الجذر.



فرم البصل:

اقطعي البصلة الى نصفين بالطول. ضعي أحد النصفين من جانبه المقطوع على لوح الفرم.
قطعي البصل عمودياً بحيث يصل نصل السكين الى طرف الجذر (إذا كان حجم البصل كبيراً، فستحتاجين الى تقطيعه مرتين او ثلاثة).
امسكيه وقطعيه بالعرض الى شرائح رفيعة قدر الإمكان دون أن يصل نصل السكين الى طرف الجذر.
افرمي البصل ناعماً (حسب الحاجة) وتخلصي من طرف الجذر.







تقشير الطماطم

إغلي كمية من الماء في قدر (كمية كافية لغمر الطماطم) ثم ارفعيها واتركيها جانبا.

أزيلي قموع الطماطم ثم اغسليها جيداً.

اصنعي علامة اكس على اسفل كل حبة من الطماطم.

ضعيها في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق ثم إرفعيها (عندما تطرى القشرة).

قشري حبات الطماطم بطرف سكين صغيرة (سوف تلاحظين أن القشرة تزال بسهولة).





تنظيف رؤوس الأرضي شوكي

قطعي سويقات الأرضي شوكي وانزعي الأوراق الخارجية عنها. قصي الأوراق الباقية بالمقص.

انزعي الشوك من داخل الأرضي شوكي بالملعقة ثم جوفيها.

نظفيها بنقعها في ماء بارد مملح مع قليل من الحامض والطحين لكي لا يسود لونها.











سلق الخضار

سلق البطاطا:

اغسلي البطاطا ونظفيها بالماء البارد. ضعيها في قدر، اغمريها بالماء وأضيفي الملح اليها (منعاً لتشربها الماء وفقدان مذاقها والمواد الغذائية في داخلها) مع التحريك وغطي القدر. اسلقي البطاطا لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة أو حتى تطرى ثم صفيها.

سلق الخضار الخضراء اللون (كاللوبياء والسبانخ الخ...):

اغلي الماء واضيفي رشة من بايكربونات الصوديوم(للمحافظة على الاخضرار) ثم أضيفي الخضار.







شي البطاطا

اغسلي البطاطا بالماء البارد وجففيها. اثقبي كل حبة من البطاطا بستة ثقوب بواسطة الشوكة. غُلفي البطاطا بواسطة ورق السلوفان وضعيها مباشرة على رف مسلك للفرن.

اخبزي البطاطا بالفرن الساخن على درجة حرارة ٢٢٠ مئوية لمدة حوالي ساعة أو حتى تطرى.

اتركي البطاطا جانباً لمدة ٥ دقائق ثم افتحي برفق ورق السلوفان وقطعي أعلى كل حبة من البطاطا بعلامة أكس واضغطي بواسطة قماشة حتى ينفتح أعلاها.







فرم باقة البقدونس او الكزبرة

تخلصي من العروق الصفراء والذابلة.

امسكي الباقة جيداً باليد اليسرى والسكين باليد اليمنى.

أزيلي أطراف الغصينات السفلية ثم افرمي الباقة ناعماً أو حسب الرغبة.



سلق الحبوب اليابسة

مدة سلق العدس الأسمر: ساعة ونصف.

مدة سلق العدس المجروش (الأحمر): حوالي الساعة.

مدة سلق العدس الأبيض: حوالي ١٥ دقيقة.

الحمص: انقعيه في ٤ أضعاف كميته من الماء مدة ليلة كاملة. في الصباح، اغسليه جيداً وصفيه. ضعي الحمص في وعاء من الماء ثم رشي عليه القليل من الكربونات (بايكربونات الصوديوم) واتركيه جانباً مدة ٣٠ دقيقة. ضعيه في قدر عميقة وأضيفي ٤ أضعاف كميته من الماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. اضيفي كوب من الماء البارد ثم خففي النار واغليه على نار هادئة مدة ساعة او حتى ينضج.

ملاحظة: يمكنك اخذ كمية من الحمص مطبوخة جزئياً (نصف طهو) لاستعمالها في البرغل بالدفين والمغربية.



الفول (الصغير او العريض): نقيه ثم انقعيه في ٤ اضعاف كميته من الماء مع رشة من الكربونات مدة ٢٤ ساعة. اغسليه جيداً ثم اسلقيه (نفس طريقة سلق الحمص).

الفاصولياء (الصنوبرية او العريضة): انقعيها في ٤ أضعاف كميتها من الماء لمدة ليلة كاملة. اغسليها جيداً ثم اسلقيها في ضعف كميتها من الماء لمدة ٢٠ دقيقة. ارفعيها وصفيها.

ملاحظة: لا تغسل الفاصولياء بعد سلقها.

تنظيف الدجاج

استخدمي سيدتي حاستي الشم والنظر لاختيار الدجاج الطازج الذي يتميز بجلده الرطب والطري والقشدي اللون (ذو لون اصفر شاحب).

ملاحظة: اذا اشتريت الدجاج المجلد، انتبهي لتاريخ انتاجه وتاريخ انتهائه.

نقدم لك سيدتي ٥ مراحل متبعة لتنظيف الدجاج الخالي من الريش:

مرري الدجاجة فوق لهب النار لتتخلصي من الزغب الباقي على جلدها وأطرافها. قصي الأرجل والرأس وطرفي الجناحين (الخاليين من اللحم) بواسطة سكين حاد. شقيها من رقبتها وافتحيها وانزعي القصبة الهوائية وأدخلي أصابعك في الفتحة لإنتزاع الرئتين وأي دهن متبق.

تخلصي من طرفها ثم شقي الدجاجة من أسفلها وانزعي منها الدهن وكل أحشائها بإنتباه (المعدة، القلب والكبد، أما المرارة فاقطعيها بعيداً عن الكبد وتخلصي منها). إغسليها جيداً بالماء والصابون من الداخل والخارج. أصبحت الآن جاهزة وبإمكانك تقطيعها أو تكتيفها تبعاً لطريقتك المختارة لطهيها.



تقطيع الدجاجة الى ٤ قطع

إقطعي الفخذ من الدجاجة بواسطة سكين حاد وكرري العملية مع الفخذ الآخر.

افصلي الصدر عن العمود الفقري بمقص خاص ثم إقطعيه الى قسمين.

لقد حصلت الآن على ٤ أجزاء: فخذان وصدران.







تقطيع الدجاجة الى ٨ قطع

نقدم لك سيدتي الطريقة المثالية لتقطيع الدجاج وذلك بإتباع الخطوات التالية:

إقطعي الفخذ من الدجاجة بواسطة سكين حاد ثم افصلي الفخذ عن الساق. كرري العملية مع الفخذ الآخر.

إقطعي الجناحين من الدجاجة ثم بمقص خاص إفصلي الصدر عن العمود الفقري.

إقطعي الصدر الى قسمين بواسطة مقص خاص.

لقد حصلت الآن على ٨ أجزاء للتقديم: جناحان، فخذان، ساقان وصدران. أما الظهر (لا يعتبر جزءاً للتقديم)، فيستعمل في إعداد الحساء.



سحب العظام من الدجاج (الدجاج المسحب)

إذا رغبت سيدتي بسحب العظام من الدجاج بدل شرائها جاهزة، ما عليك سوى تنفيذ الخطوات التالية:

شقي جلد الدجاجة من وسط الظهر. وبطرف السكين من جهة واحدة من الدجاجة إفصلي اللحم عن العمود الفقري عبر مفصل الفخذ والجانح. كرري العملية مع الجهة الأخرى من الدجاجة.

إمسكي بالقفص الصدري بعيداً عن الدجاجة وبحذر أزيليه مع تمرير طرف السكين على عظام الصدر.

إمسكي طرف مفصل أحد الفخذين بيدك واقطعي اللحم من حول أعلى العظم واكشطيه نزولاً حتى المفصل الثاني ثم اقطعيه من حول العظم واكشطيه حتى الطرف فتتخلص عظمة الفخذ من اللحم. كرري العملية مع الفخذ الآخر.

إقطعي أطراف الجوانح عند المفصل الثاني بواسطة سكين حاد ثم مرري السكين حول الجانحين وافصلي اللحم عن العظم حتى المفصل.

أصبح لحم الدجاجة الآن جاهزاً للحشي أو للتقطيع تبعاً لطريقتك المختارة لطهيه.



تكتيف الدجاجة قبل طهيها

سيدتي، كتفي الدجاجة لتحافظي على شكلها خلال الطهي وتقديمها بمنظر شهي.

للقيام بذلك عليك اتباع الخطوات التالية:

اربطي الخيط حول طرف مؤخرة الدجاجة ثم حول القدمين.

مرري الخيط بين القدمين ثم الى الأعلى وحول الجناحين.

أديري الدجاجة واربطي الخيط وثبتيه جيداً بين الجناحين.

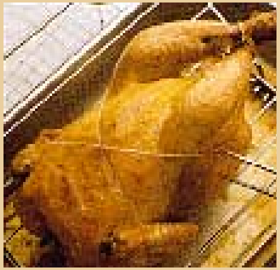


تحمير الدجاج في الفرن

أسهل طريقة لك سيدتي لتحمير الدجاج هي بإتباعك الخطوات التالية:







إدهني الدجاجة بالزبدة بعد تنظيفها جيداً (وحشوها إذا أردت). كتفيها وضعيها في صينية ثم أدخليها الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية). بعد مرور ٢٠ دقيقة، أخرجي الدجاجة وشبعيها بالمرق الموجود في الصينية ثم أعيديها الى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

لتتحققي من نضوج الدجاجة، شكي الجزء الأسمن من فخذها بشوكة او سيخ. إذا لم يظهر أي سائل فهذا دليل على أنها نضجت وإلا فعليك إعادتها الى الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى.



تنظيف الأسماك

يجب عليك سيدتي ان تختاري دوماً الاسماك الطازجة. لمساعدتك في ذلك، ننصحك باستخدام حاستي الشم والنظر لاختيار الاسماك التي تتميز بالصفات التالية:

-العينان صافيتان ومستديرتا الشكل.

- الخياشيم زهرية اللون.

- الجلد ناعم ويبرق واللحم جامد.



إمسكي وسط السمكة بمتانة وإبشري جلدها بإتجاه الرأس بسكين خاصة أو بحافة سكين غير حادة.

قصي الزعانف بواسطة مقص حاد.

شقي جانبها بسكين حادة كبيرة من أسفل رأسها حتى بداية ذيلها وتأكدي من أنها قد شقت جيداً من الداخل.

إنزعي الأحشاء ونظفي بطن السمكة.

انزعي ما تبقى من الأحشاء بغسل السمكة تحت المياه الباردة الجارية.

تقطيع السمك المنظف الى شرائح

الطريقة الأولى (السمك المبشور):

إقطعي رأس السمكة.

أزيلي الخياشيم.

أدخلي السكين بين الحسك واللحم بشكل مواز للعمود الفقري.

اقطعي الشريحة بعدة ضربات قوية.

كرري العملية من الجهة الأخرى.

أصبحت الشرائح جاهزة للطهي.



الطريقة الثانية (السمك غير المبشور):

إقطعي رأس السمكة.

أزيلي الخياشيم.

أدخلي السكين بين الحسك واللحم بشكل مواز للعمود الفقري واقطعي الشريحة.

كرري العملية من الجهة الأخرى.

التقطي طرف شريحة السمك ومرري السكين بين اللحم والجلد ثم أبعدي الشريحة عن الجلد.

كرري العملية مع الشريحة الأخرى.

أصبحت الشرائح جاهزة للطهي.

تنظيف سمك السردين

السردين الصغير [حوالي ٧ سنتم]:

إمسكي السمكة بيدك من جهة ظهرها ثم امسكي الرأس بيدك الأخرى بتأن من جهة الظهر.
إسحبي الرأس بإتجاه الأسفل كي تسحب الأحشاء معه فتسهل بذلك عملية التنظيف (إنزعي الأحشاء بيدك
إذا قطع الرأس ولم تتمكني من سحبها).
إغسلي السمكة جيداً من الداخل والخارج وضعيها في مصفاة كبيرة. كرري العملية مع الكمية المتبقية.
ملحي السمك حسب الكمية المطلوبة.

السردين المتوسط والكبير:

إبشري السمكة ثم شقي البطن وانزعي الأحشاء بيدك.
إغسلي السمكة جيداً من الداخل والخارج وضعيها في مصفاة كبيرة. كرري العملية مع السمك المتبقي.
ملحي السمك حسب الكمية المطلوبة.

ملاحظة: إذا أردت نزع الرأس مع الأحشاء، إقطعيه بسكين من جهة الظهر فقط ثم اسحبيه معها.

تنظيف القريدس (الجمبري - أبو ربيان)

امسكي الرأس جيداً واثنيه باليد. اسحبيه من داخل صدفة القريدس.

أزيلي الصدفة والأطراف من القريدس باليد أو بواسطة المقص من دون الإقتراب من الذيل.

أزيلي الزعنفين (أو القوائم) من الذيل. شقي القريدس بواسطة السكين.

نظفي قلبه بطرف السكين. أصبح القريدس الآن جاهزاً للطهي.



مرق الدجاج

الكمية تصنع ٣ ليتر (١٢ كوب)

المقادير:





دجاجة (وزن ١.٥-٢ كلغ) منظفة او قطع مختلفة من الدجاج

ليمونة حامضة، مقطعة الى نصفين

ورقة غار

٤ غصينات من البقدونس

غصينان من الزعتر الأخضر

عود من الكرفس، مقطع (حسب الرغبة)

حبوب من الفلفل الأسود

ملح (خشن)

طريقة التحضير:







ضعي الدجاجة في قدر واغمريها بالماء البارد.

ضعي القدر على نار متوسطة الى أن تغلي مع إزالة الزفرة كلما ظهرت. أضيفي من وقت الى آخر بضع قطرات من الليمون الحامض.

خففي النار ثم أضيفي الفلفل والملح والبقدونس والزعتر والكرفس وورقة الغار. اتركي المرق لمدة ساعة - ساعة ونصف مع إزالة الزفرة عند اللزوم وإضافة الماء لتبقى الدجاجة مغمورة (يجب أن لا يغلي المرق مجدداً). إرفعي القدر عن النار. ضعي الدجاجة في مصفاة كبيرة موضوعة فوق وعاء كبير. صبي المرق في المصفاة ثم ارفعيها. تذوقي المرق وعدلي ملحها (حسب الرغبة). اتركيها جانباً الى أن تبرد ثم غطيها وضعيها في الثلاجة (البراد) طوال الليل. في الصباح، أزيلي الدهن الذي ظهر على سطحها بواسطة ملعقة طعام.

مرق اللحم

المقادير:

٢ كلغ من عظام البقر (او الضأن) المكسوة باللحم
بصلتان متوسطتان، مقطعتان الى٨ قطع
عودان من الكرفس، مفرومان (حسب الرغبة)
نصف كوب من الكراث المفروم
ربع كوب من السمن
٣ أوراق من الغار
رشة من الفلفل الأبيض المطحون
عودان من القرفة
الكمية تصنع: ١٠ أكواب



طريقة التحضير:

إقلي العظام مع لحمها بالسمن في قدر كبيرة.
أضيفي البصل والكرفس والكراث وأوراق الغار والتوابل ثم اغمريهم بالماء.
باشري الطهي على حرارة معتدلة حتى الغليان مع ازالة الزفرة عند اللزوم. خففي النار وتابعي الطهي مدة ٣٠ دقيقة أو الى أن ينضج اللحم.
صفي المرق.

الأرز المفلفل

طبق تقليدي من الأرز، يقدم عادة مع كل أنواع اليخاني.

المقادير:

كوبان من الأرز القصير الحبة المغسول والمصفّى

ملعقتا طعام من الزبدة

٣ أكواب من الماء أو المرق (٤ اكواب اذا كان الارز طويل الحبة)

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

٤ ملاعق طعام من الشعيرية المقطعة

الكمية تكفي: ٤ أشخاص

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهو: حوالي ٣٠ دقيقة.





طريقة التحضير:

ذوبي الزبدة في قدر. أضيفي إليها الأرز وحركي برفق فوق حرارة معتدلة حوالي دقيقتين حتى تختلط حبوب الأرز جيداً بالزبدة.

أضيفي الماء والملح واتركيه حتى الغليان لمدة ٥ دقائق ثم حرّكي مرة واحدة.

خففي النار وغطي القدر واتركيها تغلي برفق لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.

ضعي القدر جانباً مدة ١٠ دقائق ثم حركي الأرز بحذر بواسطة الشوكة وقدميه إلى جانب اللبن الزبادي والدجاج أو اللحم أو مختلف أنواع اليخاني.

ملاحظة: يمكنك إضافة الشعيرية و ذلك بتحميرها مع الزبدة قبل إضافة الأرز.

الارز الاسمر

المقادير:

كوبان من الارز (الطويل الحبة) المنقوع والمصفى

بصلة صغيرة، مفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من الفطر المعلب والمقطع (حسب الرغبة)

ملعقة شاي من السكر

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من السمن

٤ اكواب من الماء



الكمية تكفي: ٤ أشخاص

مدة التحضير: ٤٠ دقيقة

طريقة التحضير:

الطريقة الاولى:

اقلي البصلة المفرومة بالسمن حتى تحمر (مائل الى البني). ضعي السكر في قدر وحركي على نار معتدلة حتى يسمر. اضيفي اليه الماء والبصلة واتركي الخليط على نار معتدلة حتى الغليان (١٠ دقائق). اضيفي الارز ثم خففي النار (الى هادئة) وتابعي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة. اضيفي قطع الفطر المعلب ثم اطهي لمدة ٥ دقائق. قدمي الارز الى جانب مختلف انواع اطباق اللحوم واليخاني.

الطريقة الثانية:

اقلي بصلة في قليل من السمن حتى تحمر (مائلة الى البني). اضيفي الماء واغلي مدة ١٠ دقائق ثم صفيه. اطهي الارز بالماء المصفى.

الثوم بالحامض والزيت

الطريقة الأولى:

الكمية تكفي لتحضير كوب

مدة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير:

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من الزيت الزيتون

كوز متوسط من الثوم، مقشر

نصف ملعقة شاي من الملح

طريقة التحضير:

إهرسي الثوم جيداً مع رشة من الملح.

ضعي الثوم المهروس والزيت وعصير الليمون الحامض وما تبقى من الملح في الخلاط الكهربائي. اخفقي الخليط جيداً حتى ينعم ويتكثف. صبي الثوم في زبدية وقدميه الى جانب اللحم المشوي أو الدجاج.



الطريقة الثانية:

الكمية تكفي لتحضير: كوب واحد

مدة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير:

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من الزيت الزيتون

٧ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

٥ مكعبات صغيرة من البطاطا، مقلية قليلاً حتى تصبح طرية

نصف ملعقة شاي من الملح

طريقة التحضير:

إهرسي البطاطا جيداً في وعاء. ضعي البطاطا المهروسة والثوم والزيت وعصير الليمون الحامض والملح في الخلاط الكهربائي. إخفقي الخليط جيداً حتى ينعم ويتكثف. صبي الثوم في زبدية وقدميه الى جانب المشاوي.

الطرطور

مقبل مكون من الطحينة والبقدونس، يقدم عادة مع الأسماك واللحوم والفلافل والشاورما.

الكمية تكفي: ٣ أشخاص

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

المقادير:

نصف كوب من الطحينة

ربع كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الماء

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع ١/٢ ملعقة شاي من الملح

نصف كوب من عصير الليمون الحامض



طريقة التحضير:

ضعي الطحينة في وعاء عميق وأضيفي الماء والحامض بالتدريج مع التحريك المستمر (يستحسن استعمال الشوكة للخفق).

أضيفي الثوم عندما يصبح المزيج كاللبن الزبادي واخفقي جيداً.

عدلي طعمه بعصير الليمون الحامض ثم اضيفي البقدونس مع إبقاء ملعقة شاي منها للتزيين.

اخفقي المزيج ثم قدميه مزيناً بالبقدونس.

العجينة الأساسية

الكمية تكفي: ٨ أشخاص

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة

المقادير:

١ كلغ (٥ اكواب) من الطحين

١,٢٥ كوب من الماء الفاتر

(حسب نوع الطحين)

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف كوب من الزيت النباتي

ملعقتا طعام من الملح

ملعقتا طعام من السكر



طريقة التحضير:

إنخلي الطحين ثم أضيفي الملح والسكر واخلطي جيداً.

إحفري في وسط الطحين.

أضيفي زيت الزيتون والزيت النباتي.

إمزجي المقادير الناشفة في السائل.

أضيفي الماء تدريجياً مع العجن حتى تحصلي على كرة من العجين (اضيفي الطحين في حال لم تصبح العجينة بشكل كرة متماسكة وفي حال أصبحت غير مرنة اضيفي القليل من الماء).

اعجني العجينة على سطح منثور بالطحين حتى تصبح ناعمة ومطاطة (يمكنك عجنها في الخلاط الكهربائي).

ضعي كرة العجين على سطح منثور بالطحين وغطيها بقطعة قماش رطبة. اتركيها في مكان دافيء حتى يتضاعف حجمها (حوالي ٦ ساعات).

اللبن واللبنة

مقبل شهي ومميز، معروف في مختلف الدول العربية ويؤكل عند الفطور.

الكمية تصنع: ٨ أكواب من اللبن

أو نصف كلغ من اللبنة

المقادير:

ليتران (٨ أكواب) من الحليب (أو ٢.٥ أكواب من حليب

البودرة الى ٨ أكواب من الماء)

ربع كوب من اللبن الزبادي (روبه)

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

اللبن الزبادي:

إغلي الحليب ثم ضعيه جانباً حتى يصبح فاتراً (يصبح بإمكان إصبعك الصغير أن يتحمل حرارته).

أضيفي اللبن مع التحريك ثم غطي القدر ولفيها بغطاء صوفي. اتركيها في مكان دافئ لمدة ٦ ساعات.

إرفعي الغطاء عن القدر ودعي اللبن يبرد ثم ضعيه في الثلاجة (البراد) حتى يبرد حوالي ٣ ساعات.

اللبنة:



ضعي اللبن في قطعة مزدوجة من القماش الرقيق (الشاش).

اتركيه يصفي مدة ١٢ ساعة فيصبح لبنة جامدة.

ملاحظة: يجب مضاعفة مدة تصفية اللبن عند مضاعفة كميته.

اللبن الزبادي المطبوخ

المقادير:

١.٥ كلغ من اللبن الزبادي

ملعقتا طعام من النشاء

ملعقة شاي من الملح

كوب من الماء

بيضة مخفوقة (حسب الرغبة)

طريقة التحضير:

صَفي اللبن بمصفاة ناعمة وضعيه في قدر ثم أضيفي اليه البيضة المخفوقة (أو بياض بيضة).

ذوبي النشاء في كوب الماء ثم أضيفيه الى اللبن واخلطي المزيج البارد لمدة دقيقتين.

ضعي القدر على حرارة معتدلة مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج.

ارفعي القدر عن النار واستخدميه كما ترغبين.



تحضير النقولات

السمسم

اشتريه محمصاً جاهزاً او نيئاً ثم حمصيه بدون زيت.

الصنوبر

نقي الصنوبر من الشوائب واقليه بقليل من الزيت.

اللوز

انقعي اللوز بالماء الساخن (المغلي) مدة ٢٠ دقيقة.

ارفعيه وازيلي قشرته (تزال بسهولة) ثم شقيه الى نصفين.

اغسليه وصفيه جيداً ثم اقليه بقليل من الزيت.

الفستق السوداني

حمصيه في الفرن او في مقلاة بدون زيت.

ارفعيه واتركيه جانباً حتى يبرد ثم ازيلي قشرته وشقيه الى نصفين.



الفستق الحلبي

انقعيه بالماء الساخن (المغلي) مدة ٢٠ دقيقة.

ارفعيه وازيلي قشرته (تزال بسهولة) ثم شقيه الى نصفين.

اغسليه وصفيه جيداً ثم اقليه بقليل من الزيت.

الجوز

انقعيه بالماء البارد مدة ساعة تقريباً او حتى تلاحظي ان لونه قد اصبح افتح.

اغسليه جيداً وصفيه ثم اقليه بقليل من الزيت.

الكاجو

اغسليه جيداً وصفيه ثم اقليه بقليل من الزيت.

البندق

حمصيه في الفرن او في مقلاة بدون زيت.

ارفعيه واتركيه جانباً حتى يبرد ثم ازيلي قشرته وشقيه الى نصفين.

حرارة الفرن



الكهربائي	درجة مئوية	فهرنهايت
خفيفة جداً	١٢٠	٢٥٠
خفيفة	١٥٠	٣٠٠
خفيفة الى معتدلة	١٦٠–١٨٠	٣٢٥–٣٥٠
معتدلة	١٨٠–٢٠٠	٣٧٥–٤٠٠
معتدلة الى مرتفعة	٢١٠–٢٣٠	٤٢٥–٤٥٠
مرتفعة	٢٤٠–٢٥٠	٤٧٥–٥٠٠
مرتفعة جداً	٢٦٠	٥٢٥–٥٥٠



الغاز	درجة مئوية	فهرنهايت
خفيفة جداً	١٢٠	٢٥٠
خفيفة	١٥٠	٣٠٠
خفيفة الى معتدلة	١٦٠	٣٢٥
معتدلة	١٨٠	٣٥٠
معتدلة الى مرتفعة	١٩٠	٣٧٥
مرتفعة	٢٠٠	٤٠٠
مرتفعة جداً	٢٣٠	٤٥٠

الوحدات القياسية

ربع كوب	= ٦٠ مل.
ثلث كوب	= ٨٥ مل.
نصف كوب	= ١٢٥ مل.
ثلثين كوب	= ١٧٠ مل.
ثلاثة ارباع كوب	= ١٨٠ مل.
كوب	= ٢٥٠ مل.
كوبان	= ٥٠٠ مل.

٣ اكواب	= ٧٥٠ مل.
٤ اكواب	= ١ ليتر
ربع ملعقة شاي	= ١.٥ مل.
نصف ملعقة شاي	= ٣ مل.
ثلاثة ارباع ملعقة شاي	= ٤ مل.
ملعقة شاي	= ٥ مل.
ملعقة طعام	= ١٥ مل.

كيفية تحويل المقاييس

غرام	آونس	ملليتر
٣٠	١	٣٠
٦٠	٢	٦٠
١٢٥	٤	١٢٥
٢٥٠	٨	٢٥٠
٣٧٠	١٢	٣٧٠
٥٠٠	١٦	٥٠٠

١ باوند = ٤٥٠ غرام

١. أفكار مفيدة لكسب الوقت

حاولي سيدتي تطبيق هذه النصائح فتحصلين عندها حتماً على وقت اضافي للراحة!

١- يبدأ كسبك للوقت بتنظيم مطبخك وترتيبه بطريقة تجعل كل ما تحتاجين اليه بمتناول يدك.

٢- ان كنت من اللواتي تحسن تنظيم الأمور، فسيساعدك ذلك ليس فقط على تحضير المأكولات بسرعة وإنما أيضاً بكسب الوقت قبل وما بعد الوجبة.

٣- لا تتواني عن طلب المساعدة اثناء الطبخ اذا ما كان هناك من يستطيع أن يمد لك يد المساعدة.

٤- ضعي قائمة اسبوعية بما ستحضرينه يومياً من وجبات فتهدفين بذلك الى التسوق مرة واحدة كل اسبوع.

٥- اعتادي على التسوق من سوبر ماركت معين فتحفظين بذلك جميع أنواع المنتوجات التي تعرض على رفوفها فيسهل عليك عندها تحضير قائمة بحاجياتك.

٦- ابحثي دوماً عن المنتوجات الجديدة الجيدة النوعية التي من شأنها أن تسهل عليك عملية الطهي كالصلصات وأنواع المرق الجاهزة الخ...

٧- حضري كميات مضاعفة من أطباق الحساء واليخاني والصلصات المفضلة وضعي نصفها في الفريزر فتكون جاهزة عندما تحتاجين اليها.

٨- احفظي الوجبات في الفريزر وفي أوعية مناسبة لأن توضع في الفريزر وفي المايكروويف وعلى المائدة كما من الممكن أن تغسل في غسالة الصحون.

٩- اشتري المنتوجات الشبه جاهزة كالجبنة المبشورة واللحم المقطع والدجاج المسحب والمعجنات... العديد من البقالين يعدون أطباق طازجة من السلطة أو مزيج من الخضار لتحضير أطباق الحساء واليخاني.

١٠- اشتري كميات اضافية من الفاكهة عندما تكون زهيدة الثمن واطهيها وضعيها في الفريزر لاستعمالها مع الحلويات او للزينة.

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ للسلطات

١- أوعية لخلط المقادير
٢- مناشف خاصة بالمطبخ
٣- مصفاة عادية ومصفاة دقيقة
٤- قوالب بحجمين
٥- أداة بشر بمختلف القياسات
٦- عصارة الحامض
٧- مطحنة الفلفل
٨- مقص خاص بالمطبخ
٩- أداة لهرس الثوم
١٠- أداة لخلط السلطة
١١- اكواب معايير السوائل
١٢- أداة دائرية للفرم
١٣- أداة لتقطيع البيض المسلوق
١٤- ملعقة كروية (لتقديم البوظة والفاكهة بشكل كروي)
١٥- أداة تقشير الخضار وأداة مزدوجة للتقشير والنقر
١٦- ملاعق ذو معايير
١٧- شوكة لخلط المقادير
١٨- سكين للفرم وسكين للتقشير
١٩- مصفاة صغيرة دقيقة
٢٠- شوكة وملعقة لتقديم السلطة
٢١- خفاقة يدوية



أدوات المطبخ

أدوات المطبخ للمقبلات



١- مبسط (بعدة أحجام)
٢- شوبك
٣- مطحنة وخلاطة كهربائية
٤- وعاء (بعدة أحجام)
٥- مهرسة الثوم
٦- كيس التزيين
٧- فرشاة المعجنات
٨-فرشاة للدهن
٩-أدوات التزيين
١٠-قالب الفرن
١١-صينية الفرن
١٢-رف مسلك
١٣- خفاقة يدوية (بعدة أحجام)
١٤- سكاكين حادة
١٥- سكينة المبسط
١٦- أطباق
١٧- ابريق (بعدة أحجام)
١٨- مقلاة كهربائية
١٩- وعاء تقديم
٢٠- وعاء الخلط
٢١- سكاكين مختلفة الاستعمال
٢٢- مناديل المائدة

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ لجميع أنواع اللحوم

١- ممسك القدر

٢- قدر كبيرة عميقة

٣- قدر خزفية (كسرولة) للإستعمال في الفرن

٤- مقلاة عميقة للتلويح

٥- خيوط من الكتان للتكتيف

٦- شوكة وسكينة لتقطيع اللحم

٧- سكينة لنزع العظام من الدجاج

٨- ملقط لتقليب قطع اللحم عند القلي

٩- مقلاة معدنية

١٠- ملاعق خشبية

١١- منخل سلكي (مصفاة) لإزالة الزفرة والرغوة

١٢- سكينة للتقطيع الى شرائح

١٣- سكينة حادة لتقطيع اللحوم الى شرائح

١٤- صينية للفرن ومنصب لتحمير اللحوم

١٥- لوح للتقطيع

١٦- شوبك

١٧- مصفاة

١٨- وعاء كبير للخلط

١٩- مقص لتقطيع الدجاج

٢٠- طبق للفرن مقاوم للحرارة

٢١- أكواب وملاعق معيارية

٢٢- أداة لصب الزبدة على جميع أنواع اللحوم

٢٣- فرشاة لدهن الزبدة أو الزيت

٢٤- أداة مزدوجة تستعمل كغطاء وكمبخرة



قدر [طنجرة] الضغط

أنها من الأدوات المطبخية الأساسية للسيدة التي تحب السرعة وتخفيض مدة الطهي.
فما يلزمه ساعة في القدر العادية يلزمه فقط ربع المدة في قدر الضغط.

مدة طهي الحبوب

ساعة/ ساعتان في قدر عادية
في قدر الضغط: ١٥ دقيقة للعدس الأسمر
١٠ دقائق للحمص
١٥ دقيقة للفول
ان نوعية الحبوب تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدة الطهي. فالحبوب القديمة يلزمها
وقتاً أطول من الحبوب التي يُبست منذ مدة قصيرة أو الطازجة مثل حبوب الفول الأخضر.
لقد أعطيناك مدة طهي الحبوب الجيدة النوعية وإلا عدّلي المدة حسب النوعية المتوفرة.

مدة طهي اللحم:

ساعتان في قدر عادية
٣٠-٤٠ دقيقة في قدر الضغط

ترتيب الأطباق على المائدة

ضعي طبق الوجبة الأساسية وفوقه طبـق المقبـلات ثـم طـبـق أو زبـديـة الحسـاء. أمـا طـبـق الـزبـدةالجـانـبـي فـيـوضـع عـلـى يسار الجالس اعلـى الشوكة بقليل.

ترتيب مستلزمات المائدة الضرورية:

ضعي ملعقة طبق الحساء على جهة الـيـمين، يـلـيـهـا بـالضبط سكينـة المقـبـلات أمـا الشـوكـة الخاصـة بالمقبلات فضعيها يسار الطبق على الـطـاولـة. وبـخـصـوص الـوجـبـة الـرئـيسـيـة، ضـعـي السكينة والشوكة كـمـا سبـق ولـكـن بـقـرب الـطـبـق، أمـا سكيـنـة الـزبـدة فـتـوضـع عـلـى جـانـب طبق الزبدة.



ترتيب أدوات الحلوى:

ضعي أدوات الحلوى أعلى الطبق الأساسي. الشوكة بقربه ومسكتها متجهة الى اليسار أما الملعقة فتوضع فوق الشوكة ومسكتها متجهة الى اليمين.

ترتيب الأكواب:

ضعي الأكواب في ناحية اليمين فوق ملعقة الحساء، مبتدئة بوضع كوب العصير مباشرة فوق الملعقة، ثم ضعي أكواب الماء وأكواب المرطبات الخاصة بهذه الوجبة الرئيسية.

وهنيئاً مريئاً.

ترتيب مستلزمات المائدة

